

2024 – 2025



ACTIVITES

18 rue de la Pépinière **92360 Meudon-la-Forêt**
Tél. 01 40 94 06 26 aux horaires des permanences
asso.familiale.mlf@gmail.com
Site WEB
associationfamilialemeudonlaforet.fr

PRESENTATION DE L'ASSOCIATION



**C'est une Association, de type Loi 1901.
Actuellement présidée par Gérard Chastres, elle a pour but :**

- de regrouper les familles et de recueillir leurs préoccupations,
- de défendre leurs intérêts et de les représenter auprès des pouvoirs publics,
- de proposer des activités d'entraide ainsi que culturelles, de loisirs et sportives.

Elle s'inscrit dans le grand mouvement familial en adhérant à l'UDAF et à l'UNAF.

Elle se veut aconfessionnelle, apolitique et sans but lucratif.

Elle est animée par des bénévoles qui, depuis 1962, se relaient pour en assurer l'existence. ■

Aujourd'hui notre Association poursuit ses activités qu'elle vous présente dans les pages suivantes.

Certaines activités textiles, broderie, tricot, patchwork se continuent également en période de vacances mais nécessitent la présence d'un bénévole adhérent de l'Association dont le nom doit être transmis au secrétariat.

Les autres activités sont concomitantes aux périodes scolaires.

L'Association recherche des BENEVOLES

Vous avez déjà sans doute programmé vos heures de loisirs pour la prochaine rentrée scolaire, mais avez-vous pensé au bénévolat ?

Nous serions heureux de vous accueillir dans nos équipes.

D'accompagnement scolaire, d'alphabétisation et de français langue étrangère,

D'autres activités, tel que le patchwork la marche dynamique et la marche tranquille, ont également besoin de votre aide au sein de notre Association.

Vous pourriez aussi avoir envie de partager votre savoir et de créer une autre activité !

Certains de l'intérêt que vous portez aux gens qui vivent auprès de vous, nous vous disons à bientôt !

Mise en forme et rédaction



Annette FLAVIER



Gérard CHASTRES

L'ASSOCIATION FAMILIALE VOUS PROPOSE

ADHESION, INSCRIPTION ET PERMANENCE.	4
TARIFS	5
ACTION SOCIALE :	
AIDE A LA SCOLARITE - Accompagnement scolaire enfants du CP au CM2	6
AIDE A LA SCOLARITE - Accompagnement scolaire de la 6ème à la 3ème	7
ALPHABETISATION - FLE (FRANÇAIS LANGUE ETRANGERE)	8
BABY-BOURSE	9
ACTIVITES :	
ANGLAIS ADULTES	10
AQUAGYM	17
AU BONHEUR DES LIVRES	10
BRODERIE Variation CARTONNAGE	13
COUTURE	13
GYMNASTIQUE « BIEN ÊTRE »	14
GYMNASTIQUE EN MUSIQUE	14
GYM DOUCE CHINOISE	15
GYMNASTIQUE DOUCE SENIORS	15
HORLOGERIE	12
MARCHES Lente, Tranquille, Dynamique & Randonnée	17-18
PATCHWORK	9
SORTIES LOISIRS	11
SORTIES SPECTACLES	11
SOUFFLE ET CONSCIENCE (méditation)	16
TENNIS de TABLE	16
TRICOT - CROCHET	12
YOGA - DOUCEUR	16
YOGA - VITALITE	16

Connaître : UDAF / UNAF	8
Calendrier scolaire	18
Fiche d'adhésion	19
Plan de situation géographique	20

ADHESIONS & INSCRIPTIONS

EN DEBUT D'ANNEE

Pour participer aux activités de l'Association Familiale vous devez y adhérer et verser une cotisation annuelle de **15 €**. Toute adhésion enregistrée à partir de mi-mai sera valable pour l'année suivante.

A cette adhésion viendra s'ajouter une cotisation propre à l'activité que vous souhaitez pratiquer.

Important : un certificat médical autorisant la pratique de l'aquagym, la gymnastique, le yoga et le tennis de table sera exigé à l'inscription sauf si le dernier certificat déjà remis date de septembre 2022 (validité 3 ans).

Les inscriptions à l'Association et à ses activités sont reçues :

De préférence par courrier avec la fiche d'inscription (voir page 19) Au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière 92360 - Meudon La Forêt.

OU

- Au Forum des Loisirs le 06 septembre de 16h à 20h et le 07 septembre 2024 de 10h à 18h Gymnase Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

ET

- Au 18 rue de la Pépinière à Meudon la Forêt aux jours et heures ci-après pour les activités suivantes :

Lundi	09 septembre 2024	de 14h à 19h	Aquagym, gym, sorties et théâtre
Mardi	10 septembre 2024	de 14h à 19h	Aquagym, gym, sorties et théâtre
Jeudi	12 septembre 2024	de 9h30 à 12h30	Alpha
Vendredi	13 septembre 2024	de 9h30 à 12h30	Alpha
Samedi	14 septembre 2024	de 9h30 à 13h	Alpha

OU EN COURS D'ANNEE AUX PERMANENCES

Des permanences sont assurées, en dehors des vacances scolaires, aux jours et heures affichés au local de l'Association et repris ci-après :

LIEU : Au siège de l'Association
18 rue de la Pépinière à Meudon-la-Forêt
Tél : 01 40 94 06 26 (aux heures des permanences – voir ci-dessous)

JOURS ET HEURES :

Mardi	de 15h à 16h	du 17 septembre 2024	à fin juin 2025
Mercredi	de 18h à 19h	du 18 septembre 2024	au 20 décembre 2024
Vendredi	de 11h à 12h	du 20 septembre 2024	au 20 décembre 2024
Samedi	de 11h à 12h	du 21 septembre 2024	à fin avril 2025 et
		le 24 mai 2025, le 7 et le 21 juin 2025	



Nous y recevons toutes les personnes désireuses d'obtenir des renseignements ou de s'inscrire à nos activités en cours d'année.

TARIFS

Pour pratiquer certaines activités il est demandé une participation aux frais comme indiqué sur le tableau ci-dessous.

ACTIVITES	TARIFS	PAGES
ACTION SOCIALE		
Alphabétisation - FLE	Gratuit	8
Baby Bourse	Voir page	9
ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE		
CP au CM2 (Cours collectifs)	Voir page	6
6 ^{ème} à la 3 ^{ème} (Cours collectifs)	Voir page	7
ACTIVITES		
Anglais Adulte	50 € par trimestre Avec dépôt de 3 chèques	10
Aquagym	55 € en octobre et 50 € en février	17
Au bonheur des livres	Gratuit	10
Broderie - Cartonnage	Gratuit	13
Couture	85 € septembre — 85 € février	13
Gymnastique douce séniors	50 € par trimestre	15
Gymnastique en Musique (1)	50 € ou 75 € par trimestre	14
Gymnastique « Bien Être » (1)	50 € ou 75 € par trimestre	14
Gym Douce Chinoise	50 € par trimestre Avec dépôt de 3 chèques	15
Horlogerie	Gratuit	12
Souffle et conscience (Méditation)	50 € par trimestre - 1 ^{ère} séance gratuite	16
Marches-Randonnée	Participation au covoiturage éventuel (sauf tranquille & lente)	17-18
Patchwork	2 € pour l'achat des fournitures	9
Sorties Loisirs	Voir page	11
Sorties Spectacles	Voir page	11
Tennis de table	2 chèques de 60 € à l'ASM tennis de table	16
Tricot - Crochet	Gratuit	12
Yoga Douceur	50 € par trimestre - 1 ^{ère} séance gratuite	16
Yoga Vitalité	50 € par trimestre - 1 ^{ère} séance gratuite	16

(1) 1 cours / semaine = 50 € 2 cours / semaine = 75 €.

AIDE A LA SCOLARITÉ

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE DES ENFANTS DU PRIMAIRE ACCUEIL COLLECTIF / SUIVI INDIVIDUALISÉ

Les enfants accueillis dans les locaux du centre social Millandy sont aidés par petits groupes ou individuellement par des bénévoles de l'Association Familiale. Des ateliers sont proposés, par les animateurs du centre social.

Les inscriptions auront lieu selon les modalités déterminées en accord avec les enseignants et qui seront précisées à l'inscription.

L'équipe travaille en relation étroite avec les parents et les écoles. Les anciens élèves ne sont pas systématiquement repris et les places sont limitées ■

LIEU : Centre Social, 5 rue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

JOURS & HEURES : Lundi, mardi, jeudi et vendredi (hors vacances scolaires).
Accueil de 16h30 à 18h30.

CONDITIONS : Inscription à l'année :
Adhésion familiale : 15 € (Une adhésion par famille)
Paiement par trimestre : 11 € pour 1 enfant et tarif dégressif (primaire ou collège) à partir du 2^{ème} enfant 9 € et 7 € les suivants.

Les inscriptions auront lieu au centre social Millandy :

Après la rentrée scolaire : le vendredi 20 septembre 2024 à 17h00.

Les paiements se feront au moment de l'inscription (de préférence par chèque) :

Le jour de l'inscription au centre Millandy,

En cours d'année au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière aux heures des permanences. (Voir page 4).

REPRISE DE L'ACTIVITE : Le lundi 23 septembre 2024 à 16 h 30

Contact centre social Millandy

Audrey VASSAL : Tél. 01 41 07 94 82

Ou standard : Tél. 01 41 07 94 94

Responsables Association Familiale



Denis VASLOT

Tél. 06 88 90 67 65

Jacky LECONTE

Tél. 06 89 30 37 18



Important : documents à fournir au Centre Millandy

Carnet de santé, dernier bulletin scolaire et une photo d'identité

AIDE A LA SCOLARITÉ

Avec la participation financière de la CAF

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE DES JEUNES DU COLLÈGE ARMANDE BÉJART

Une équipe est à l'écoute des familles pour suivre, encourager et accompagner les jeunes dans leurs parcours de réussite scolaire.

Les jeunes sont accueillis par petits groupes et sont encadrés par des intervenants qui les aident dans l'acquisition de méthodes, de connaissances et d'autonomie dans le travail scolaire mais aussi à travers différents ateliers ludo-éducatifs qui permettront de renforcer l'estime de soi.

Tout au long de l'année scolaire les intervenants collaborent en relation étroite avec les familles et le collège à travers des rencontres et des actions ■

Lieu : Centre social et Jules Verne, 5 rue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

Jours & heures :

Mardi, jeudi et/ou vendredi 2 jours de travail scolaire (hors vacances scolaires)
de 17h à 19h au Centre social

Mercredi et samedi pour des ateliers ludo-éducatifs de 14h à 17h Salle Jules Verne.

Conditions : Adhésion familiale : 15 € (une adhésion par famille)
Paiement par trimestre : 11 € pour 1 enfant et tarif dégressif (collège ou primaire) à partir du 2^{ème} enfant 9 € et 7 € les suivants.

La fiche de préinscription est à retirer au centre social Millandy

Remplir la fiche de préinscription que vous remettrez au centre social avec la photocopie des bulletins scolaires 2023-2024 et de l'emploi du temps 2024-2025. Pour l'inscription, parent et enfant doivent être présent et apporter **Carnet de santé et une photo de l'enfant.**

Les rendez-vous d'inscriptions définitifs :

Ils se feront sur rendez-vous, suite à la commission d'attribution, au centre Social Millandy.

Les paiements se feront de préférence par chèque au siège de l'Association au 18 rue de la Pépinière aux heures des permanences après inscription préalable au centre Social Millandy. Vous avez à votre disposition dans cette plaquette, dans le bulletin que vous avez reçu début août ou au centre social, la fiche d'adhésion de l'Association Familiale.

Contact

Association Familiale : Gérard CHASTRES : Tél. 06 60 05 62 94

Centre social Millandy salle Jules Verne : Rachel EBENKASOH : Tél. 01 41 14 65 22

Ou accueil Centre social Millandy : Tél. 01 41 07 94 94

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mardi 5 novembre 2024 à 17h00 et s'achèvera le vendredi 21 juin 2025.

Une préparation au Brevet est réservée aux élèves de 3ème en juin 2025.

ALPHABETISATION - FLE (Français Langue Etrangère)

S'adresse à tous ceux qui veulent apprendre le français, à ceux qui le comprennent et le parlent et qui souhaitent l'améliorer.

Une équipe de monitrices et de moniteurs est là pour vous aider.

Les élèves ne seront acceptés qu'après avoir été soumis à des tests pour évaluer leurs connaissances et en fonction de nos possibilités d'accueil. (inscriptions & tests voir page 4)

Il est demandé aux élèves qui auront été acceptés pour l'année **d'être présents régulièrement aux cours** ■

REPRISE DES COURS : Après les inscriptions

2 fois deux heures par semaine **en fonction de nos possibilités**, soit les :

JOURS ET HEURES : Lundi de 14h00 à 16h00 Mardi de 14h00 à 16h00
 Jeudi de 14h00 à 16h00 Vendredi de 14h00 à 16h00

Lieu : Centre Social Millandy, 5 rue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association.

Renseignements et adhésions : Au siège de l'Association.

18 rue de la Pépinière à Meudon-la-Forêt - Tél. 01 40 94 06 26 aux heures des permanences

Responsable de l'activité :



Odile PILLOT

Tél. 06 29 37 21 96

Si le bénévolat pour l'alphabétisation vous intéresse vous pourrez assister à quelques cours avec l'accord du bénévole, de même faire lire ou écrire un élève. Vous recevrez un accueil sympathique de notre équipe. Cela vous permettra de tester vos capacités pour cette action.

CONNAITRE L'UDAF & L'UNAF

L'Association Familiale de Meudon la Forêt est affiliée à l'**UDAF** (Union Départementale des Associations familiales) qui est elle-même membre de l'**UNAF** (Union Nationale des Associations familiales).

L'UDAF représente l'ensemble des familles du département auprès des Pouvoirs Publics et plus particulièrement :

De la Caisse d'Allocations Familiales, du Comité de Protection de l'Enfance, des Conseils d'Administration des HLM, du Centre Communal d'Action Sociale.

L'UDAF cherche à améliorer les conditions de vie des familles, en donnant son avis aux Pouvoirs Publics sur les questions d'ordre familial et en proposant des mesures dans leur intérêt.

36 associations familiales sont adhérentes à l'UDAF 92 regroupant 5761 familles au 31-12-2023. Certaines de ces associations sont réunies en fédérations d'associations familiales des Hauts-de-Seine qui sont elles-mêmes adhérentes à l'UDAF 92.

UDAF 92 : 10 Bis Avenue du Général Leclerc 92210 Saint-Cloud.

UNAF : 28 Place Saint-Georges 75009 Paris

BABY BOURSE

Pour que la garde-robe de bébé ou le matériel de puériculture puissent continuer à servir ou pour les renouveler :

Venez profiter de ce service mis à la disposition des familles deux fois par an :
à l'automne et au printemps ■



*Un affichage sur la voie publique est mis en place
15 jours avant les journées retenues*

DATES : *Automne 2024 : 15, 16 & 17 novembre 2024.*

Printemps 2025 : 21, 22 & 23 mars 2025

Du vendredi au dimanche (les modalités et l'enregistrement sont dans les bulletins de juillet 2024 et décembre 2024 ainsi que sur le site internet).

Lieu : Au siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière à Meudon-la-Forêt

Conditions : Une participation de 10% ou 5% sera retenue sur la vente de chaque adhérent.

Responsable de l'activité :



Evelyne FRERE
Tél. 06 72 57 52 73
assefrere@yahoo.com

Michelle DUBERNARD



PATCHWORK

Autrefois, récupération et utilisation de bouts de tissus. Aujourd'hui, travail d'art.

Nul besoin de savoir coudre mais, si vous avez le goût des tissus, des formes, des couleurs, si vous aimez le travail bien fait et d'une grande créativité, alors venez nous rejoindre !

JOURS ET HEURES : Lundi de 13h30 à 16h30

Lieu : Au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière Meudon la Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association
Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Après les inscriptions

Responsable de l'activité : Michelle DUBERNARD



ANGLAIS Adultes

Adultes ces cours d'Anglais sont destinés à **toutes** les personnes désireuses de réactiver, de conserver ou d'améliorer leurs connaissances en anglais ■

JOUR ET HEURES : Mardi 8h30 à 9h45 et 9h45 à 11h00 - Intermediate Level and above –
ADULTES Mardi 11h00 à 12h15 - Elementary Level –

Professeur : Bob CARTER



Lieu : Au Siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon-la-Forêt.

Conditions : Adhésion à l'Association - Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mardi 17 septembre 2024

Responsables de l'activité :



Françoise BONHERBE

Tél. 06 74 40 55 37

fwbonherbe@yahoo.fr



Gérard CHASTRES

Tél. 01 46 31 62 94

gerard.chastres@laposte.net

AU BONHEUR DES LIVRES

Découvrir le plaisir de lire ensemble grâce à la richesse et la convivialité de nos échanges. Partager vos coups de cœur, vos émotions littéraires, explorer tous les types d'ouvrages. Si telles sont vos attentes, vous êtes les bienvenus ! ■

Jours et Heures : Un mercredi par mois de 14h à 16h

Lieu : Au siège de l'Association 18 rue de la Pépinière Meudon la Forêt.

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : 18 septembre 2024

Responsables de l'activité :



Annette FLAVIER

06 30 47 03 73

ac.flavier@orange.fr



Catherine DUPONT

06 05 13 05 52

jrcathydupont@orange.fr

SORTIES LOISIRS & SPECTACLES

Modalités d'inscription pour les sorties et les spectacles :

- Par courrier pour le 2ème semestre 2024 à réception du bulletin de juillet 2024 et aux permanences à partir de septembre 2024.
- Par courrier pour le 1er semestre 2025 à réception du bulletin de décembre 2024 et aux permanences à partir du mardi 14 janvier 2025. ■

Conditions : Adhésion à l'Association et paiement à l'inscription (un chèque par sortie/spectacle)

Les programmes seront diffusés sur le site internet et par courrier avec les bulletins de juillet & décembre 2024.

SORTIES LOISIRS

Les sorties loisirs sont organisées selon un rythme semestriel et réparties comme définies ci-dessous :

Sorties dans Paris : visites quartiers, musées ou lieux typiques.

Les visites sont prévues avec un guide. Il faut se rendre sur le lieu de rendez-vous par ses propres moyens et prévoir une durée de visite d'environ 1h30.

Les prix des sorties peuvent varier, selon les lieux visités et sont indiqués dans les 2 bulletins diffusés en juillet et décembre. ■

Responsables de l'activité :



Françoise BONHERBE
Tél. 06 74 40 55 37
fwbonherbe@yahoo.fr



Sylvie FRANCOIS
Tél. 06 08 96 48 07
sylviechristian0436@orange.fr



Gérard CHASTRES
Tél. 06 60 05 62 94
gerard.chastres@laposte.net

SORTIES SPECTACLES

Des spectacles au Centre d'Art et de Culture de Meudon et à l'Espace Robert Doisneau de Meudon la-Forêt sont proposés aux tarifs Convention (7,50€ - 11,50€ et 19,50€ selon la représentation) avec transport éventuel en car pour le CAC ■

Le paiement des places devant s'effectuer 10 jours avant chaque spectacle, les désistements de moins de 10 jours ne seront pas remboursés, sauf si une liste d'attente le permet ou que le spectacle soit annulé.

Responsables de l'activité :



Sylvie FRANCOIS
Tél. 06 08 96 48 07

Nicole RAOULD
Tél. 01 46 30 93 06



HORLOGERIE

À la recherche du temps perdu...

Nous vous proposons de découvrir les secrets de l'horlogerie mécanique : pendules, réveils, montres... ■

Cette activité se déroule une journée par semaine.

JOURS ET HEURES : Mardi de 9h à 12h et ponctuellement l'après-midi

Lieu : Au siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon la Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : 08 octobre 2024

Inscription possible selon le nombre de place disponible

Responsable de l'activité :



Christian HANQUET
Ancien professeur
d'horlogerie à Paris

Joël GIRARDIERE
Tél. 09 62 25 07 40



TRICOT ET CROCHET

Le tricot n'est plus une nécessité, il est devenu un loisir puis un art consacré par les « café-tricot » et de multiples manifestations : la journée mondiale, la semaine internationale du tricot, le défi de « l'écharpe des records » et le tricot solidaire à travers des créations au bénéfice d'œuvres caritatives ou humanitaires ■

JOURS ET HEURES : Jeudi de 14h00 à 17h00

Lieu : Au siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon la Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Après les inscriptions

Responsables de l'activité :



Ermenegilda BONABAUD
Tél. 01 46 32 51 83

Patricia CHAIGNOT
Tél. 06 85 81 76 80



COUTURE

Si vous avez l'étoffe d'un patron, si vous savez prendre des mesures, si vous savez faire le point ou tailler un costume et même si vous avez tout à apprendre ou besoin de tailler une bavette de temps en temps, experte ou non, nous vous attendons. L'association dispose de machines à coudre ■

JOURS ET HEURES : Vendredi de 14h30 à 17h00
Samedi de 9h30 à 12h00

Lieu : Au siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière à Meudon la Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association
Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Vendredi 27 septembre 2024

Responsable de l'activité :

Joselyne JULLIEN
Tél. 06 62 77 46 01



BRODERIE variation CARTONNAGE

L'Association vous propose un atelier libre de broderie. Il est ouvert à toute personne désireuse d'apprendre, de partager ou d'échanger son savoir.

Les débutantes sont accueillies avec plaisir, s'intègrent rapidement et acquièrent vite les bases des différents points (point de croix, petit point, hardanger, blackwork...)

Il est possible d'utiliser nos broderies pour décorer des boîtes cartonnées que nous fabriquons ■

JOURS ET HEURES : Mardi de 14h00 à 17h00

Lieu : Au siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon la Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association uniquement

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Après les inscriptions

Responsables de l'activité :



Liliane BOULLET
Tél. 06 10 63 84 24



Catherine DANGAIX
Tél. 06 33 79 20 01



Thérèse CHASTRES
Tél. 06 50 64 82 82



GYM. EN MUSIQUE

Ce cours se déroule en musique et aborde différentes techniques de mise en forme : stretching (*travail d'étirement*), assouplissements des articulations, renforcement des groupes musculaires dont les abdos-fessiers, exercices de coordination, d'équilibre et de rythme. Du petit matériel est utilisé : bâtons, ballons, élastiques, haltères, disques, lests, steps, barres.

La méthode Pilates reste un des fondements de cet enseignement.

En résumé ce cours est construit pour acquérir, améliorer et conserver une bonne condition physique ■



JOURS ET HEURES :

Mardi : de 11h à 12h ou 19h30 à 20h30

Jeudi : de 09h à 10h ou 10h00 à 11h00 ou 19h30 à 20h30

Lieu : Gymnase Millandy, 3 avenue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt.

GYM. « BIEN ETRE »

Ce cours se déroule aussi en musique et mobilise en douceur toutes les articulations, entretient la musculation, améliore l'équilibre, la coordination, prévient d'éventuelles lombalgies par un travail du dos approprié et cultive la mémoire. Les mêmes matériels sont utilisés.

La méthode Pilates est aussi employée. Ce cours permet de conserver une bonne condition physique et contribuera à un vieillissement réussi ■

JOURS ET HEURES :

Mardi : de 9h45 à 10h45 Lieu : Gymnase Michel Vignaud,

Jeudi : de 11h à 12h Lieu : Gymnase Millandy

POUR LES DEUX ACTIVITES

Il est possible de s'inscrire à un ou deux cours !

Lieu : Gymnase Georges Millandy 3 avenue Georges Millandy, à Meudon la Forêt

Gymnase Michel Vignaud, 14 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny, à Meudon la Forêt.

Conditions : Adhésion à l'Association -Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mardi 17 septembre 2024

Professeur : Michèle COUTURIER
Tél. 01 46 30 36 68



GYM. DOUCE SENIORS

Julia vous propose un cours complet de bien-être au quotidien à savoir :

- **Echauffement** du corps entier à la barre, respiration explicative d'inspiration et d'expiration.
- **Altères** : bras épaules pectoraux trapèzes.
- **Dos crawlé** : pour une plus belle et gracieuse posture au niveau du cou, port de tête, poitrine raffermie et relevée.
- **Pilates** : classiques, californiens, asiatiques pour les obliques, fessier extérieur, hanches.
- **Yoga** pauses détente.
- **Chenilles avec ballon** : rigolade assurée tout en travaillant l'équilibre et tour de taille et obliques
- **Etirements** et gainages complets.
- **Final** roulade et poirier pour une colonne vertébrale solide et musclée.

Le tout pour vous aider à prendre du muscle en finesse, à perdre vos petites rondeurs mal placées, ou pour certaines d'entre vous, en finir avec les articulations douloureuses, ou vos douleurs de dos. Je vous invite donc à prendre soin de vous, à mon cours, selon vos possibilités physiques, accompagné de très belles musiques. ■

JOUR ET HEURE :

Vendredi de 11h00 à 12h00

Lieu : Gymnase Georges Millandy, 3 avenue Georges Millandy à Meudon-la-Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association
Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Vendredi 27 septembre 2024

Educatrice sportive :

Julia Raymonde NOVERO Tél. 06 98 71 63 30



GYM. DOUCE CHINOISE

Professeur diplômé de la Fédération Française des Arts Énergétiques chinoises (FAEMC) il vous propose de pratiquer des exercices doux et lents pour maintenir la bonne santé et vieillir en bonne forme avec la gym douce chinoise.

La séance d'une heure alterne des postures statiques avec des enchaînements très courts (exécutés lentement), souvent pratiqués en musique douce.

Les étirements lents des muscles, tendons et articulations sont rythmés avec une respiration lente et profonde pour une meilleure circulation de l'énergie dans notre corps et la prévention des maladies.

Ces exercices doux et lents se pratiquent généralement debout. Mais on peut aussi suivre ces séances assis. Une sensation de bien-être et de calme intérieur se produit assez rapidement par cette pratique ancienne à la portée de tous. L'apprentissage est facile et agréable. ■

JOURS ET HEURES : Mercredi de 10h00 à 11h00

Lieu : Au Siège de l'Association, 18 rue de la Pépinière Meudon la Forêt.

Conditions : Adhésion à l'Association - Tarif : voir page 5

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Mercredi 18 septembre 2024

Professeur Bob CARTER



TENNIS DE TABLE : Initiation et perfectionnement

Ambiance amicale qui permet à chacun de participer suivant ses moyens, ses possibilités, quel que soit son âge (chaussures sport exigées, prêt de raquettes possible.) ■

JOURS ET HEURES : Jeudi de 17h30 à 20h

Lieu : Gymnase Vignaud, 14 Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny Meudon la Forêt

Conditions : Adhésion à l'Association Familiale de Meudon la Forêt. Les paiements se feront à la section Tennis de table de l'ASM sur présentation de la carte d'adhérent.

REPRISE DE L'ACTIVITE : 12 septembre 2024

Responsables de l'activité :



Joël GIRARDIERE

Tél. 09 62 25 07 40

Catherine GENEL

Tél. 06 62 72 75 10

Conditions pour toutes les activités ci-dessous : Adhésion à l'Association - Tarifs : voir page 5

YOGA VITALITE & YOGA DOUCEUR SOUFFLE ET CONSCIENCE

Responsable des activités : Aurore GAUER : Tél. 06 10 35 25 17



YOGA VITALITE : Yoga dynamique qui renforce la vitalité du corps et qui offre une harmonie entre le physique et l'esprit. Relaxation guidée en fin de séance. (Nouveau cours réservé en priorité aux séniors et anciens élèves) ■

JOURS ET HEURES :

Lundi de 11h à 12h15

REPRISE DE L'ACTIVITE : Lundi 30 septembre 2024

YOGA DOUCEUR : Mouvements en synchronisation avec la respiration. Ce yoga "tout en douceur" s'adapte aux capacités de chacun. Il apporte bien-être physique et apaisement mental. Relaxation guidée en fin de séance. (Tous niveaux, anciens ou nouveaux élèves) ■

JOURS ET HEURES :

Mardi de 19h à 20h15

REPRISE DE L'ACTIVITE : Mardi 1^{er} octobre 2024

SOUFFLE ET CONSCIENCE : (nouvelle appellation pour la méditation). Initiation aux techniques respiratoires (pranayama) qui préparent à la méditation de pleine conscience (sur chaise) et relaxation profonde guidée (yoga nidra : sommeil éveillé). Séance conseillée contre l'anxiété et les troubles du sommeil. (Réservé en priorité aux anciens élèves) ■

JOURS ET HEURES :

Jeudi de 19h à 20h15

REPRISE DE L'ACTIVITE : Jeudi 03 octobre 2024

Lieu : Au siège de l'association 18 rue de la Pépinière Meudon-la-Forêt



AQUAGYM

L'aquagym peut être pratiquée par le plus grand nombre, jeunes et moins jeunes. Inutile d'être un champion ■

JOURS ET HEURES : Lundi de 15h00 à 15h45
Vendredi de 11h40 à 12h25

Lieu : Piscine municipale Guy Bey RECREA
23 rue Charles Infroit 92 190 Meudon

Conditions : Adhésion à l'Association
Tarif : voir page 5

Le dépôt de 2 chèques (1 par semestre) sera la seule garantie d'une inscription pour l'année.
Le nombre de places est limité à 35 par session.

Les adhérents sont tenus impérativement de quitter le bassin à la fin des cours.

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : Lundi 23 septembre 2024 & vendredi 27 septembre 2024

Responsable de l'activité :



Liliane BOULLET
Tél. 06 10 63 84 24

Sylvie RENAUD
Tél. 06 28 39 24 17



MARCHES (Dynamique - Tranquille - Lente) & RANDONNÉE

Lundi (Dynamique) : La sortie se déroule à un rythme de 4 à 5 km/h. Le lieu de balade n'est jamais le même et sa durée peut varier d'une fois sur l'autre. En période scolaire : 2h à 2h30 de marche le matin et hors période scolaire : sortie à la journée avec pique-nique : 4h-5h de marche. Participation financière au covoiturage ■

Responsable de l'activité :

Yves TISSERAND
Tél. 06 31 93 33 01



Mercredi (Tranquille) : La durée est de 2 heures maximum dans les bois de Meudon ■

Responsable de l'activité :

Michelle DUBERNARD
Tél. 01 46 31 62 94



Mercredi (Lente) : La durée est de 1 heure à 1h30 dans les bois de Meudon ■

Responsable de l'activité :

Michelle MONTIBELLER
Tél. 01 40 94 06 26

Rendez-vous à 9h30 à l'entrée du Parc du Tronchet quel que soit le groupe.

Randonnée

Une fois par an, une semaine de randonnée, (mai ou juin le prix est défini lors de l'inscription) ■

Responsable de l'activité :

Yves TISSERAND
Tél. 06 31 93 33 01



Conditions pour l'ensemble des activités : Adhésion à l'Association par courrier ou aux permanences.

L'inscription vaut déclaration de bonne santé

REPRISE DE L'ACTIVITÉ : pour les nouveaux adhérents octobre 2025

Calendrier scolaire 2024-2025

Vacances	Zone A	Zone B	Zone C
	Académies : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Académies : Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Rennes, Reims, Strasbourg	Académies : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
Prérentrée enseignants	Vendredi 30 août 2024		
Rentrée des élèves	Reprise des cours : lundi 02 septembre 2024		
Vacances Toussaint	Fin des cours : samedi 19 octobre 2024 Reprise des cours : lundi 4 novembre 2024		
Vacances de Noël	Fin des cours : samedi 21 décembre 2024 Reprise des cours : mardi 6 janvier 2025		
Vacances d'hiver	Fin des cours Samedi 22 février 2025 Reprise des cours Lundi 10 mars 2025	Fin des cours Samedi 08 février 2025 Reprise des cours Lundi 24 février 2025	Fin des cours Samedi 15 février 2025 Reprise des cours Lundi 03 mars 2025
Vacances de printemps	Fin des cours Samedi 19 avril 2025 Reprise des cours Lundi 05 mai 2025	Fin des cours Samedi 05 avril 2025 Reprise des cours Mardi 22 avril 2025	Fin des cours Samedi 12 avril 2025 Reprise des cours Lundi 28 avril 2025
Vacances d'été	Fin des cours : samedi 05 juillet 2025		

Le lundi de Pentecôte du 8 juin 2025 est un jour sans école dit « de solidarité ».

Les classes vaqueront le vendredi 30 mai 2025 et le samedi 31 mai 2025.

Le départ en vacances a lieu après la classe.

La reprise des Cours le matin des jours indiqués.

Les vacances débutant le samedi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le vendredi après les cours.

Reprise le 1^{er} septembre 2025.

Renouvellement de mon adhésion

Nouvelle adhésion

Nom Mme Prénom Date de naissance :
 Jour/Mois/Année

Nom M. Prénom Date de naissance :

Situation maritale : B = pacsé(e) C = célibataire D = divorcé(e) M = marié(e) V = veuve (f)

Adresse CP

Ville

Tél. dom. Tél. portable Mme Tél. portable M.

Adresse email Mme

Adresse email M.

Nombre d'enfants Mineurs

Nombre d'enfants Majeurs

	Nom et Prénom des enfants mineurs	Sexe F/M	Date de naissance : J/M/A
1			
2			
3			
4			
5			

Signature Adhérent :	Enregistrement Par l'Association Familiale
Date :	
	Nom :
	Prénom :
	Date :

COTISATION ANNUELLE par famille : 15 €

Chèque N° : Banque ou Préciser si Espèces

Règlement de préférence par chèque signé et libellé au nom de L'ASSOCIATION FAMILIALE DE MLF

ACTIVITES

Anglais adultes	Gym douce séniors	Sorties Loisirs
Aquagym	Horlogerie	Sorties spectacles
Au bonheur des livres	Marche dynamique du lundi	Souffle et Conscience
Broderie - Cartonnage	Marche lente du mercredi	Tennis de table
Couture	Marche tranquille du mercredi	Tricot - Crochet
Gym. « bien être »	Patchwork	Yoga douceur
Gym. en musique	Randonnée	Yoga - vitalité
Gym. douce chinoise		

ACTION SOCIALE

Aide sociale	Baby bourse 2024-2025	Accompagnement scolarité collège
Alphabétisation FLE		Accompagnement scolarité primaire

Chez ROUGIER & PLE à VELIZY remise de 10% sur présentation de la carte d'adhérent

Enregistrement informatique fait le par

PLAN DE SITUATION GÉOGRAPHIQUE



Siège social Pépinière

Gymnase Millandy

Gymnase Vignaud

Centre social Millandy

Parc du Tronchet

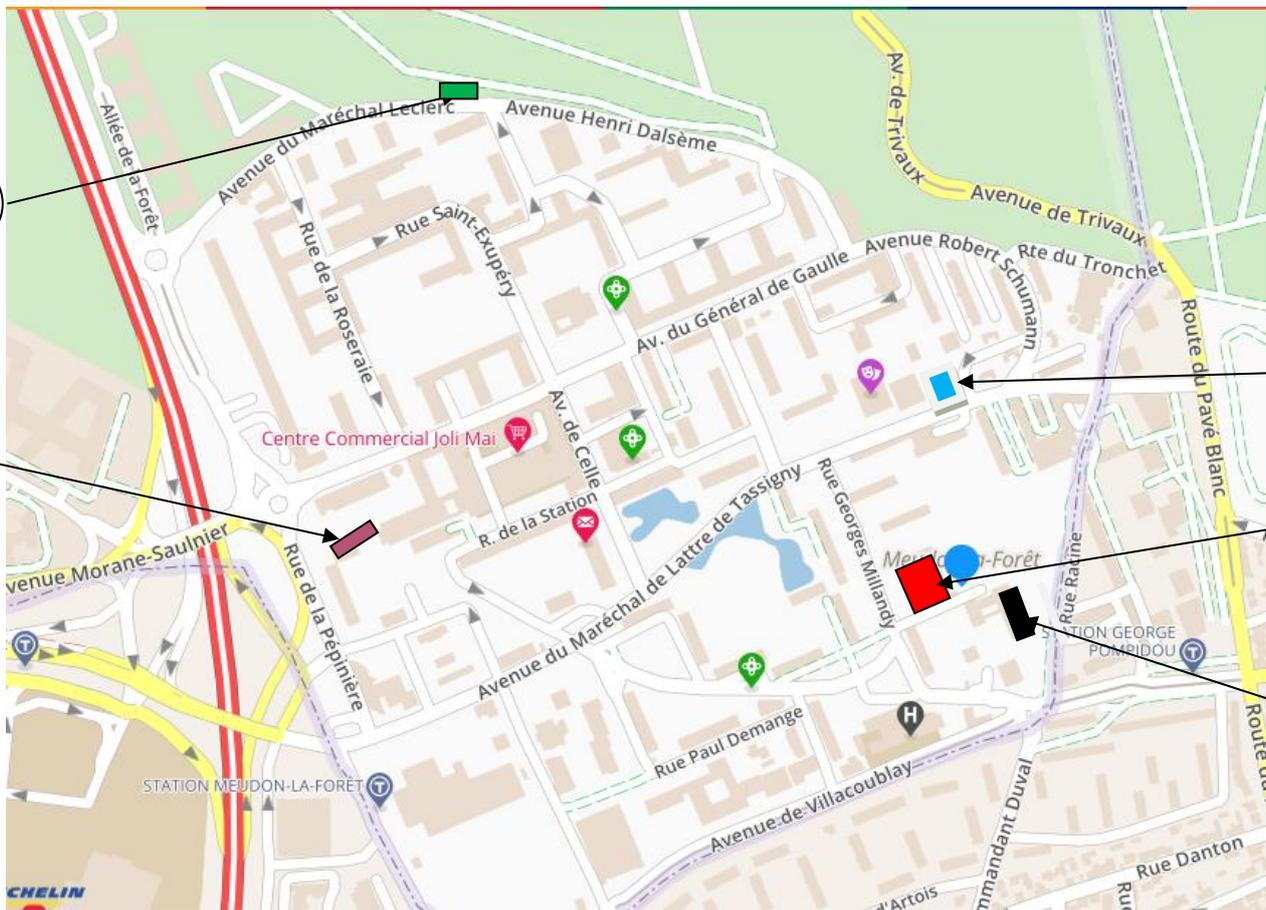
1

2

3

4

5



Imprimé par Copiver entreprise engagée