

Le mot de la Présidente

La saison précédente a permis d'enrichir notre programme de deux nouvelles activités

- Vous pouvez maintenant passer 2 jeudi après-midi par mois à jouer soit aux cartes, soit à des jeux de société divers et variés stimulants en toute convivialité.

- Et, vous pouvez réactiver vos souvenirs d'anglais ou parfaire vos connaissances grâce à des séances basées sur l'oral avec des jeux de rôle, des mises en situation et des supports audio.

Une matinée d'information est prévue le samedi 31 août pour toutes les associations. Vous pourrez alors vous renseigner sur les différentes activités proposées par **AVAM** et vous inscrire si vous le désirez.

À savoir que pour la plupart des activités, une séance découverte est possible.

Et, merci à toutes les personnes qui permettent aux activités d'exister et à la municipalité qui met les locaux à disposition.

Christine SAEZ

AVAM

Velaine-en-Haye

Mairie de Bois de Haye

3, rue de l'église

Velaine-en-Haye

54840 BOIS de HAYE

Présidente:

Christine SAEZ

06 08 64 85 53

c.saez.maison@hotmail.fr



**Saison
2019-2020**

Vos activités

à

Velaine

en

Haye

La carte de l'association **AVAM** de Velaine en Haye est requise pour toutes les activités. Cette carte annuelle est valable pour tous les membres de la famille. Le prix de la carte est de **10 €**

Un certificat médical de non contre-indication sportive n'est plus obligatoire pour la pratique sportive en loisirs (pas de licence).

Décret 2016-1157 du 24 août 2016. Hormis la boxe éducative.

Néanmoins la pratique sportive nécessite une bonne condition physique, si nécessaire, n'hésitez pas à contacter votre médecin.

En plus des activités décrites dans ce dépliant l'AVAM anime ou participe avec d'autres associations aux manifestations suivantes:

Feux de la Saint-Jean _ Réveillon Saint-Sylvestre
Marche familiale - Soirées culturelles

En partenariat inter-associatif :

Vide-greniers - Téléthon - Saint-Nicolas

Séance découverte OFFERTE !

Pour découvrir nos activités l'AVAM a le plaisir de vous offrir la première séance.

Si cette première expérience vous plaît vous pouvez vous inscrire pour la

saison **2019/2020**

En cours d'année, les informations et les documents d'inscriptions aux différentes manifestations vous seront transmises par l'intermédiaire de la **Newsletter**.

GYMNASTIQUE

Gym volontaire

Lieu : Centre socioculturel de Velaine-en-Haye

Animation : Corinne GRANGE

Horaires : Lundi de 9h à 10h

Tarif/an : 105€/pers. ou 200€ pour 2pers. de la même famille

Contact : Chantal HAVEN ☎0610333517 chantal.haven@sfr.fr ☎0383232191

Reprise 9 septembre 2019

Gym Pilates

Lieu : Centre socioculturel de Velaine-en-Haye

Animation : Corinne GRANGE

Horaires : Mercredi de 16h à 17h ou de 17h à 18h ou 18h à 19h

Tarif/an : 150€/pers. pour 1 séance/semaine ou 280€ pour 2pers. de la même famille

Contact : Chantal HAVEN ☎0610333517 chantal.haven@sfr.fr ☎0383232191

Reprise 11 septembre 2019

Gym Cardio

Lieu : Salle des Fêtes de Velaine-en-Haye

Animation : Benjamin VAISON

Horaires : Jeudi de 19h30 à 20h30

Tarif/an : 100€/pers. ou 180€ pour 2pers. de la même famille

Contacts : Maryline HERNANDORENA ☎0684390960 maryline.hernandorena@orange.fr

Reprise 12 septembre 2019

Gym Tonic

Lieu : Salle des Fêtes de Velaine-en-Haye

Animation : Benjamin VAISON

Horaires : Jeudi de 20h30 à 21h30

Tarif/an : 100€/pers. ou 180€ pour 2pers. de la même famille ou les 2 cours Cardio et Tonic

Contacts : Christine SAEZ ☎0608648553 c.saez.maison@hotmail.fr

Reprise 12 septembre 2019

STRETCHING

Lieu : Salle des fêtes de Velaine-en-Haye

Animation : Patrick CHAUVELOT

Horaires : Mardi de 20h30 à 21h45

Tarif/an : 150€/pers. ou 280€ pour 2pers. de la même famille

Contact : Chantal HAVEN ☎0610333517 chantal.haven@sfr.fr ☎0383232191

Reprise 17 Septembre 2019

MARCHE

Animation : Collective

Horaires : Lundi de 13h45 à 17h (Hiver) et 14h à 17h (Eté)

Tarif/an : 5€/pers.

Contacts : Raymond THEIS ☎0383232676 ray.theis@wanadoo.fr

Christine SAEZ ☎0608648553 c.saez.maison@hotmail.fr

Activité toute l'année

1 journée continue sera organisée par trimestre.

COUTURE

Lieu : Centre socioculturel de Velaine-en-Haye

Animation : Activité libre

Horaires : Jeudi de 14h15 à 17h

Contact : Chantal GALLIEGUE ☎0383646077

Reprise 5 septembre 2019

PATCHWORK

Lieu : Centre socioculturel de Velaine-en-Haye

Animation : Activité libre

Horaires : Lundi de 14h à 17h

Contact : Noëlle FROMONT ☎0383233462 noelle.fromont@sfr.fr

Reprise 9 septembre 2019

TAI-CHI-CHUAN

Lieu : Salle des Fêtes de Velaine-en-Haye

Animation : Chantal JARROUSSE

Horaires : Vendredi de 9h à 10h30

Contact : Chantal JARROUSSE ☎0383232323 chantal.jarrousse@gmail.com

Reprise 13 septembre 2019

YOGA/RELAXATION-SOPHRO/MEDITATION

Lieu : Centre socioculturel de Velaine-en-Haye

Animation : Catherine PANICHOT

Horaires : Lundi de 18h30 à 20h ou Vendredi de 19h15 à 20h45

Tarif/trimestre : 65€/pers. pour 1 séance/semaine et 100€/pers. si 2 séances/semaine

Contact : Aline BOUQUET ☎0383904612 jeanmarcbouquet@free.fr

Reprise 6 septembre 2019

JEUX de SOCIETE et BRIDGE (en fonction des inscriptions)

Lieu : Centre socioculturel de Velaine-en-Haye

Animation : René DUCHENE

Horaires : 1 Jeudi sur 2 de 14h à 17h

Tarif/trimestre : 40€/pers. si initiation au Bridge

Contact : René DUCHENE ☎0383232583 ducheneren@yahoo.fr

Reprise 3 octobre 2019

ANGLAIS

Lieu : Centre socioculturel de Velaine-en-Haye

Animation : Céline MERLIN

Horaires : Mardi de : 16h45 à 17h15 pour les enfants (CE1 à CM2) - 6 enfants/maxi

17h30 à 18h30 pour les adultes débutants - 8 pers./maxi

18h30 à 19h30 pour les adultes intermédiaires - 8 pers./maxi

Tarif/an : 100€ /enfant et 140€ /adultes

Contact : Christine SAEZ ☎0608648553 c.saez.maison@hotmail.fr

Reprise 17 septembre 2019