

Adhésion à l' A.S.L.B.E.: (à ajouter au tarif de l'activité)

- 10 euros pour les résidents de La Boissière Ecole.
- 15 euros pour les non-boissériens

Conditions particulières :

- 10% de réduction (hors adhésion) pour 3 adhérents d'une même famille, à condition d'inscriptions simultanées.
- 15% de réduction (hors adhésion) pour 4 adhérents ou plus d'une même famille, à condition d'inscriptions simultanées.
- Paiement total à l'inscription (possibilité d'établir plusieurs chèques à encaissement différé – date d'encaissement à préciser au dos de chaque chèque)

Reprise des cours : Les cours reprendront à partir du lundi 21 septembre 2009, sauf les cours de tennis qui reprendront le 19 septembre 2009

PERMANENCE INSCRIPTIONS

(Salle du conseil de la Boissière Ecole)

**le vendredi 11 septembre 2009 de 18 h 30 à 20 h
et le samedi 12 septembre 2009 de 10 h à 12 h**

Renseignements sur notre site internet :

www.aslbe.fr

ou par téléphone :

Agnès : 01.34.85.03.77 – Didier : 01.34.85.05.97

*NB : L'ASLBE se réserve le droit d'annuler une activité, en regard du nombre des inscrits,
ou pour tout autre cas de force majeure.*



**AMICALE SPORTS & LOISIRS de
La Boissière Ecole**

Le mot du président

A peine le temps de souffler et la rentrée se profile. Il faut déjà penser aux activités et aux bonnes résolutions de cette nouvelle année sportive.

Mais pas de panique, l'amicale sera encore présente cette année pour vous détendre, vous et toute votre famille.

Vos activités préférées seront encore proposées et quelques petites nouvelles viendront compléter la liste.

Des cours de yoga feront leur retour.

Des week-ends country vous seront également proposés.

Christophe proposera des cours de tennis pour les adultes.

Un deuxième créneau pour le théâtre enfant va aussi peut-être voir le jour.

Voilà, nous attendons vos inscriptions pour le vendredi 11 et le samedi 12 septembre 2009.

Didier Bouffard
et toute l'équipe (Agnès Totey, Sabine Joly, Sandrine Breton et Bruno Gaillot)



TENNIS

De 6 à 77 ans, nous vous attendons tous. Vous pourrez partager vos expériences entre joueurs classés ou non, jouer entre amis. Les plus jeunes d'entre vous pourront parfaire leur technique en participant aux cours de Christophe.

Le cours de tennis est accessible à tous joueurs, il faut simplement s'inscrire auprès de l'association



HATHA YOGA

Entraînement dans la pratique des postures, ralentissement du souffle, immobilité silencieuse. (salle du conseil)
sous réserve d'un minimum de 8 participants



ABDOS FESSIERS, STRETCHING, STEP

Fabienne vous propose un éventail d'activités alliant dynamisme et activités artistiques.



DESSIN à partir de 6 ans

Annie Gasperoni, propose de faire découvrir les plaisirs du dessin et de l'art d'allier formes et couleurs. Place limitée : 8 par cours (salle maison pour tous)



TAE KWON-DO

Pour l'entraînement comme pour la compétition, la pratique du taekwondo requiert une grande tonicité, de l'endurance, de l'agilité, de la souplesse, de l'équilibre et de la précision



RANDONNEE PEDESTRE

Fidèle au poste, monsieur André Saccenti se propose de vous réunir chaque jeudi matin, afin d'explorer ensemble les sentiers de notre belle forêt.

INITIATION AEROBIC - GYMNASTIQUE - DANSE

Mélange de gymnastique et de sports, Karine accueillera vos enfants de 4 à 12 ans.



CUISINE A L'OMBRE BLEUE

Venez vous retrouver dans la pièce à vivre de la maison d'hôtes de Catherine Forget, afin de préparer puis déguster de bons petits plats, simples et originaux, à l'effet garanti sur vos convives...



THEATRE pour les 9 - 13 ans

Un atelier théâtre pour les enfants afin qu'ils apprennent à se mouvoir sur scène, à faire vivre un texte, à jouer la comédie... Et pourquoi pas jouer devant un public ? **Limité à 10 enfants par cours (salle à Hériot)**



MARCHE NORDIQUE

Avec Claudine (Conditions à définir)

La marche nordique nous vient de Finlande. Ce sport convient à tous. Il renforce les fonctions respiratoires et cardiaques, soulage les genoux et le dos, fait travailler 80 % des muscles du corps et permet de dépenser 2 fois plus de calories qu'en marche normal ou footing.

ACTIVITES	CONDITIONS	TARIFS
ACCES TERRAIN DE TENNIS	✓ fourniture d'un certificat médical	5 €uros pour l'année
ECOLE DE TENNIS Cours le samedi, de 10h à 15h (20 séances de 1h, réparties selon les conditions climatiques) 15h – 16 h cours adultes	✓ fourniture d'un certificat médical	100 euros pour l'année, (prévoir photo)
HATHA YOGA adultes Cours le vendredi de 18 h 30 à 19 h 45	✓ fourniture d'un certificat médical	165 euros pour l'année
GYM adultes <i>Abdos fessiers, Stretching - Musculation</i> cours le lundi 18 h 15 à 19 h 15 & le jeudi de 19 h 15 à 20 h 15 (Fabienne) <i>Step & aérobic</i> – (Fabienne) cours le lundi de 19h15 à 20h15 et le jeudi de 18 h15 à 19 h 15	✓ fourniture d'un certificat médical	60 euros pour l'année (1 cours de 1h) (Si vous souhaitez cumuler plusieurs cours de gymnastique, abattement de 20% à calculer sur le montant total des cours de gym)
DESSIN Cours 1h30 le samedi (matin & après-midi)		165 euros pour l'année
TAE KWON DO 5/10 ans - le mercredi de 13h30 à 14h30 + 10 ans - le mercredi de 14h30 à 15h45 Ados/Adultes - le mardi 20h00 à 21 h et 21h à 22h00	✓ fourniture d'un certificat médical	165 euros pour l'année (Si vous souhaitez cumuler les deux cours adultes, abattement de 20% à calculer sur le montant total des cours de Tae kwon do))
RANDONNEE PEDESTRE Le jeudi matin de 09h30 à 11h30	fourniture d'un certificat médical	Coût de l'adhésion à l'ASLBE
INITIATION A L'AEROBIC - Gym - danse Petits – le mercredi de 17h30 à 18h30 Grands – le mercredi de 18h30 à 19h30	✓ fourniture d'un certificat médical	120 euros pour l'année
CUISINE A L'OMBRE BLEUE Séances un mardi sur deux, à partir de 12h00 ou de 19h30	fourniture d'un certificat médical	77 € pour 5 cours puis 16 € par cours supplémentaire
THEATRE ENFANTS pour les 9-13 ans Séance le vendredi de 18 h à 19 h 00		60 € pour l'année
MARCHE NORDIQUE	fourniture d'un certificat médical	Conditions à définir

3 APRES-MIDI AUTOUR DE LA DANSE - COUNTRY SERONT ORGANISES (DATE A DEFINIR)

ADHERENTS : 5 €- EXTERIEUR : 10 €