



Association des Habitants de CHARLAIX - MAUPERTUIS

NOS ACTIVITES 2019-2020

Notre Association a pour objectif de développer **l'animation de notre quartier**. Dans cette perspective, elle organise des **activités régulières** et aussi, plusieurs fois dans l'année, des **manifestations conviviales pour faciliter les rencontres entre habitants**. L'AHCM tient aussi à être une **force de propositions** dans les domaines qui touchent à notre **cadre de vie** : à ce titre elle favorise l'échange et la circulation d'informations sur les sujets qui nous concernent. C'est bien à ce titre que l'AHCM s'est beaucoup impliquée dans les **travaux pour l'élaboration du nouveau Plan Local d'Urbanisme Intercommunal pour Meylan**, en collaboration avec les autres associations de quartier.

Nous vous proposons des animations variées, dans des locaux que la Mairie met à notre disposition : activités complémentaires à celles des autres associations de quartier meylanaises, avec lesquelles nous sommes en étroite relation. **Nos tarifs modérés** sont le fruit de nos faibles coûts de structure. L'animation de l'Association est assurée par des **bénévoles qui consacrent une partie de leur temps à sa gestion** ; grâce aussi à des correspondants, également bénévoles, qui font le lien entre les participants aux activités, les animateurs et le CA de l'AHCM. Cette année, nous regrettons de ne pas poursuivre les activités « enfants », faute de parents bénévoles.

L'organisation du **30^{ème} anniversaire du traditionnel Cross du Charlaix** est en cours de préparation. Nous avons néanmoins besoin de nombreux volontaires, tant à la préparation qu'à

Fête des Voisins au Four A Pain



la sécurité de cette manifestation. Pour ce 30^{ème} anniversaire, nous donnerons au Cross du Charlaix un retentissement particulier. Qu'on se le dise : RDV le dimanche 6 Octobre !

Nous organisons tous les ans, fin mai la **Fête des Voisins**. Elle rassemble régulièrement au Four à Pain plus de cinquante participants, et s'est ainsi substituée à notre traditionnelle fête de la Saint-Jean, qui se trouvait en concurrence avec plusieurs autres manifestations.

Nos **Dimanches du Four à Pain**, grands moments de convivialité pour petits et grands autour des pains et divers plats préparés par les participants, cuits au four et souvent partagés ensemble.

Pour la saison 2019-2020 nous comptons reconduire toutes ces manifestations qui sont autant d'occasions de rencontres ou de retrouvailles.

Toutes les nouvelles idées sont les bienvenues : AHCM met sa logistique bien rodée à votre disposition, pour vous aider à concrétiser votre projet.

Venez nous rencontrer au

Forum des Associations

le samedi 7 septembre 2019 !

Nos activités régulières

ANIMATIONS 9-17 ANS

En place depuis maintenant plusieurs années, elles rencontrent un vif succès. Elles sont assurées par des animateurs de HORIZONS, notamment Bastien. Ce qui est proposé :

🌀 *Des rencontres sportives amicales chaque vendredi, à partir de 16h30, sur la place des Chalendes ou dans la salle Polyvalente, en cas de pluie. Gratuit, sans inscription.*

PILATES -Adultes-

Cette technique de gymnastique a été inventée par Joseph PILATES en 1920. Le travail des muscles se fait en profondeur, en douceur, d'étirements en assouplissements. Il est combiné à une respiration lente et contrôlée. Il en résulte un bien-être véritable, du relâchement des tensions au rétablissement de la posture naturelle et à l'allongement et au renforcement des muscles sans créer de volume. Stéphane Bellini continue d'animer cette séance.

GYMN TONIC -Adultes-

Il s'agit d'un mélange de renforcement musculaire et de travail cardiovasculaire, basé sur des mouvements debout et au sol. Une activité ayant pour effet une sollicitation cardiaque liée aux fonctions circulatoire et respiratoire. Le travail se fait en endurance (effort prolongé d'intensité moyenne et constante : quand on peut parler, mais pas chanter). Ainsi, on muscle son cœur et on améliore son souffle. L'accent est également mis sur les étirements. L'ambiance est toujours très dynamique et sympathique.

STRETCHING POSTURAL -Adultes-

Le stretching postural (méthode de JP MOREAU) est une méthode globale, mêlant contractions musculaires et étirements. Il renforce les muscles posturaux, agissant ainsi sur l'attitude et le maintien. Il permet de découvrir ses tensions nerveuses et musculaires, fait prendre conscience du schéma corporel, canalise les énergies permettant ainsi à chacun d'améliorer ses performances. Naceira Maure anime ces séances depuis de nombreuses années avec beaucoup de succès.

YOGA -Adultes-

La pratique du yoga est destinée à améliorer votre bien-être physique et mental au quotidien, de réduire votre stress, d'améliorer votre posture, d'augmenter vos capacités de concentration, d'équilibre et de prise de conscience de soi dans la bienveillance. Les cours sont adaptés à tous les publics par la diversité des options proposées. Ils peuvent être doux, lents comme dynamiques et créatifs.

Notre offre de 3 cours, vous permet un grand choix d'horaires.

COUTURE -Ados & Adultes-

Florence Milani propose aux jeunes de 15 ans et plus, une initiation à la couture : savoir utiliser un patron, couper, monter, assembler un vêtement, le modifier et l'ajuster. Nous demandons à chacune d'apporter sa machine à coudre et son matériel personnel (ciseaux, épingles, aiguilles, fils, mètre, crayon, gomme, craie tailleur...). Les modèles et les patrons sont fournis. Devant le succès rencontré, un cours supplémentaire est pérennisé le mercredi en fin d'après-midi.

EXTRAIT DU REGLEMENT

1- Les activités ne seront ouvertes que si le nombre minimum d'inscrits est atteint.

En cas de non-ouverture d'une activité, les participants seront prévenus avant le 16 Septembre 2019

2- Toute inscription est définitive. Toute année commencée est due.

3- Pour toutes les activités :

Adhésion 2019/2020
à A.H.C.M.

➔ 15 € par famille

Planning des Cours

* DEBUT DE NOS ACTIVITES

Lundi 9 Septembre 2019

* INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Toussaint 19/10 – 03/11/2019

Noël 21/12 – 05/01/2020

Hiver 22/02 – 08/03/2020

Printemps 18/04 – 03/05/2020

* FIN DE NOS ACTIVITES

Vendredi 26 Juin 2020

Inscriptions

Forum des Associations
au gymnase du Charlaix
Samedi 7 Septembre 2019 de 8h30 à 1h30

Dates à ne pas manquer

Dimanche 6 Octobre 2019 : 30^{ème} Cross du Charlaix

Jeudi 21 Novembre 2019 : Assemblée Générale AHCM au LCR de la Praly

Dimanches du Four à Pain : Novembre – Février – Avril dates à fixer

LISTE DES ACTIVITES 2019 - 2020

ADOS et ADULTES								
ACTIVITE		JOUR	HORAIRE	LIEU	NB MINI / MAXI	COUT/AN	ANIMATEUR	CORRESPONDANT
Animation sportive de rue	10-17 ans	Vendredi	16h30 / 18h00	Salle Polyvalente ou Place des Chalendes	20	Entrée libre	Bastien UZUN -HORIZONS-	Lysianne BERNHARDT 04 76 41 05 15
Couture		Lundi	14h00 / 16h00	LCR de la Praly	8 - 12	250 €	Florence MILANI	Florence MILANI 04 76 41 18 86
		Mercredi	18h30 / 20h30		8 - 12	250 €		
Stretching postural		Mardi	20h00 / 21h00	Salle Polyvalente Place des Chalendes	15 - 25	95 €	Naceira MAURE	Lysianne BERNHARDT 04 76 41 05 15
		Jeudi	11h00 / 12h00		15 - 25	95 €		
Pilates		Mercredi	20h15 / 21h15	Salle Polyvalente Place des Chalendes	10 - 15	130 €	Stéphane BELLINI	Anne-Marie KURZAWA 04 76 90 90 97
Gymn Tonic		Jeudi	20h30 / 21h30	Salle Polyvalente Place des Chalendes	15 - 25	95 €		Gentiane PERON 06 52 25 24 57
Yoga		Lundi	19h30 / 20h30	Salle Polyvalente Place des Chalendes	10 - 15	130 €	Christine LECLERC	Anne-Marie KURZAWA 04 76 90 90 97
		Mercredi	9h15 / 10h15		10 - 15	130 €		
		Jeudi	18h30 / 19h30		10 - 15	130 €		

Association des Habitants de Charlaix – Maupertuis
 Le Four à Pain - allée de Chateauvieux - 38240 MEYLAN
ahcm.meylan@orange.fr ahcm-meylan.fr

Contact : chez L. Bernhardt 14, chemin de St Martin 38240 MEYLAN - 04 76 41 05 15