



Fiche d'inscription aux activités

Association des Habitants de

CHARLAIX-MAUPERTUIS

Saison: 2023 - 2024

NOM							
Prénom							
	Priorité 1		Priorité 2		Priorité 3		
Téléphone(s)							
<i>Merci d'écrire votre adresse mail le plus lisiblement possible</i>							
Adresse @mail							
Adresse Postale							
Code Postal		Ville					
Quartier	Charlaix	Maupertuis	Saint-Mury	Aiguinards	Plaine Fleurie	Revirée	
	Buclos	Eyminées	Ile d'Amour	Grand-Pré	Béalières	Haut Meylan	
	Autre						
	NOM	Prénom	Adresse @mail				
A							
B							
C							
D							

Etablissez **un seul chèque** (activités + adhésion) à l'ordre de **A.H.C.M.**

Comment vous inscrire ?

1. **Rendez-vous au Forum des Associations** le samedi 9 septembre 2023

2. **Par voie postale**

* Pour l'adhésion seule : AHCM chez JP. Philibert 14, allée des Moscaries 38240 - MEYLAN

* Pour adhésion plus inscription aux activités : AHCM chez L. Bernhardt 14, chemin de St Martin 38240 - MEYLAN

Attention : Ne pas envoyer de courrier au Four A Pain, il n'est pas relevé pendant l'été

ACTIVITES ADULTES & ADOLESCENTS								
Sport et Développement Personnel			A	B	C	D	Tarif €	Total
Stretching Postural	Gymnase des BUCLOS 53 Boulevard des Alpes	Mardi 20h00-21h00					105 €	€
Stretching Postural	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Jeudi 10h00-11h00					105 €	€
Gym Pilates	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Mercredi 20h15-21h15					140 €	€
Gym - Cardio	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Jeudi 20h30-21h30					105 €	€
Yoga	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Mercredi 9h00-10h00					140 €	€
Yoga	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Jeudi 18h30-19h30					140 €	€
Qi Gong	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Mardi 10h30 - 11h30					140 €	€
Body Stretch	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Lundi 18h30-19h30					140 €	€
Body Strong	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Lundi 19h30-20h30					140 €	€
Activités enfants			A	B	C	D	Tarif €	Total
Danses de la culture Hip Hop	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Mercredi 10h00-11h00					140 €	€
Activités manuelles			A	B	C	D	Tarif €	Total
Couture	LCR de La Praly Chemin de Maupertuis	Lundi 14h00-16h00					270 €	€
Couture	LCR de La Praly Chemin de Maupertuis	Mercredi 18h30-20h30					270 €	€
Montant total des activités								€
Adhésion à A.H.C.M. 1 seule adhésion par famille								15 €
Total du chèque								€

IMPORTANT

- . L'activité ne sera ouverte que si le nombre minimum d'inscrits est atteint
- . Toute inscription est définitive. Toute année commencée est due
- . Début des cours : semaine du 18 septembre 2023
- . Attestation ou facture acquittée : en cas de besoin, joindre une enveloppe timbrée à votre nom

Le Four à Pain - Allée de Chateaufieux - 38240 Meylan

**ATTENTION : NE PAS ENVOYER DE COURRIER AU FOUR A PAIN, IL N'EST PAS RELEVÉ PENDANT L'ÉTÉ
EXPÉDIER VOTRE INSCRIPTION OU ADHÉSION À UNE DES ADRESSES SPÉCIFIÉES AU RECTO**

Contact mail : ahcm.meylan@orange.fr - site web : ahcm-meylan.fr

Nos activités régulières

★ **Nouveau cette année** ★ - Danses de la culture Hip Hop - Enfants

Alexandre BUCZEK, a l'expérience des cours de danse pour les débutants (et/ou faux débutants) depuis plusieurs années dans le cadre de stage de 4 jours, et depuis 2 ans pour les cours à l'année.

Âges : enfants à partir de 7/8 ans jusqu'à 12/13 ans. Il enseigne les différentes danses de la culture Hip Hop. **Locking** : danse s'effectuant debout, mouvement chorégraphique - **Popping** : danse s'effectuant debout, mouvement de type « robot », « vague » - **Breakdance** : danse qui est la plus souvent enseignée, mouvements debout et surtout au sol. Cette danse peut être très spectaculaire. Avec les enfants, il évite les mouvements difficiles, type « sur la tête » ou les acrobaties.

Au cours de l'année, il peut proposer d'axer sur la musique, la mise en scène, au travers de la danse.

Les cours se déroulent sur 1h. Il commence le cours par un échauffement, et le termine 5 min avant la fin par des étirements et discussions sur ce qui a été vu pendant le cours. En fin d'année, un spectacle peut être envisagé en fonction des disponibilités.

GYM PILATES - Adultes

Stéphane BELLINI encadre les deux cours de Gym depuis de nombreuses années. Pour le Pilates, 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.

GYM CARDIO - 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.

Christine LECLERC, encadre une offre de 2 cours, ce qui vous permet un choix d'horaires.

★ **Autre nouveauté de l'année** ★

QI GONG - Adultes

Corinne BLONDE organise ce cours depuis de nombreuses années. Cette année, elle a accepté de prendre en charge un groupe pour l'AHCM. Appelé gymnastique de longévité, issu de la médecine traditionnelle chinoise, le qi gong favorise la santé

L'exécution de mouvements faciles, lents, en position debout permet une meilleure circulation de l'énergie dans le corps et accroît la vitalité

Le Qi Gong a des effets aussi bien sur le corps (renforcement) que sur l'esprit (calme)

La pratique régulière du Qi Gong a un réel effet sur certaines pathologies chroniques

Le Qi Gong favorise la détente physique et mentale et permet de mieux gérer le stress. Pour le pratiquer, pas d'impératif de condition physique. Le qi gong est accessible aux débutants de tous âges.

★ **Autre nouveauté de l'année** ★

Cécile GUIGUE diplômée éducatrice sportive en cours collectifs depuis 2013 et nouvellement chargée de mission au comité départemental Olympique des sports encadrera les deux cours de BODY.

BODY STRETCH - Adultes

Activité permettant de mobiliser les articulations et de dénouer les tensions musculaires à travers des exercices d'étirements, de respiration et de relaxation. Idéal pour développer la prise de conscience de son corps.

★ **Autre nouveauté de l'année** ★

BODY STRONG - Adultes

Activité de renforcement musculaire alliant à la fois des exercices (avec ou sans matériel) et un travail cardio respiratoire en limitant les impacts intenses. Cette activité est idéale pour cibler l'ensemble du corps et se dépenser.

COUTURE - Ados & Adultes

Florence MILANI propose aux jeunes de 15 anset 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 règlement intérieur aux activités

- 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 18 Septembre 2023
- 2- Toute inscription est définitive. Toute année commencée est due.
- 3- Pour toutes les activités :
Adhésion 2023/2024 à A.H.C.M.
→ 15 € par famille

Planning des cours

- DEBUT DE NOS ACTIVITES
Lundi 18 Septembre 2023
- INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
Toussaint 21/10 – 06/11/2023
Noël 23/12 – 08/01/2024
Hiver 17/02 – 04/03/2024
Printemps 13/04 – 29/04/2024
- FIN DE NOS ACTIVITES
Vendredi 28 Juin 2024

Dates à ne pas manquer

- Dimanche 1er Octobre 2023 : 32^{ème} Cross du Charlaix
- Jeudi 16 Novembre 2023 : Assemblée Générale AHCM au LCR de la Praly