



Fiche d'inscription aux activités

Association des Habitants de

CHARLAIX-MAUPERTUIS

Saison: 2024 - 2025

NOM							
Prénom							
Téléphone(s)	Priorité 1		Priorité 2		Priorité 3		
<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 07 septembre 2024

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 - ENFANTS

N°	Sport et Développement Personnel			Cochez la case				Tarif €	Total				
				A	B	C	D						
2	Stretching Postural	Gymnase des BUCLOS 53 Boulevard des Alpes	Mardi 20h00-21h00					110 €	€				
3	Stretching Postural	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Jeudi 09h30-10h30					110 €	€				
4	Stretching Postural	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Jeudi 10h30-11h30					110 €	€				
5	Gym Pilâtes	Liste d'attente	Mercredi 20h15-21h15					145 €	€				
6	Gym Pilâtes	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Mardi 17h00-18h00					145 €	€				
7	Gym - Cardio	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Jeudi 20h30-21h30					110 €	€				
8	Yoga	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Mercredi 9h00-10h00					145 €	€				
9	Yoga	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Jeudi 18h30-19h30					145 €	€				
10	Qi Gong	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Mardi 10h30 - 11h30					145 €	€				
11	Body Strong	Mini Gymnase de Maupertuis Place des Chalendes	Lundi 19h30-20h30					145 €	€				
Activités enfants				Association adhérente à Pass'Sport et Culture				A	B	C	D	Tarif €	Total
12	Breakdance culture Hip Hop - De 7 à 12 ans	LCR de La Praly Chemin de Maupertuis	Mercredi 15h00-16h00					145 €	€				
Activités manuelles				A	B	C	D	Tarif €	Total				
13	Couture	LCR de La Praly Chemin de Maupertuis	Lundi 14h00-16h00					275 €	€				
14	Couture	LCR de La Praly Chemin de Maupertuis	Mercredi 18h30-20h30					275 €	€				
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 (dans la semaine post Forum)
- . Vous serez informés au plus vite si vous êtes en liste d'attente pour l'activité souhaitée.
- . Toute inscription est définitive. Toute année commencée est due.
- . Début des cours le lundi 16 septembre 2024 . Fin des cours le vendredi 27 juin 2025
- . 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** ★

Breakdance de la culture Hip Hop- Enfants. Nouvelle discipline aux JO de Paris 2024

Vous pouvez utiliser le Pass'Sport et Culture pour régler cette activité.

Alexandre BUCZEK, a l'expérience des cours de danse pour les débutants (et/ou faux débutants) depuis plusieurs années dans le cadre de stages de 4 jours, et depuis 3 ans pour les cours à l'année.

Ages : 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 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, nouveau cours

le mardi fin d'après-midi cette année ★

Stéphane BELLINI encadre le cours du mercredi depuis de nombreuses années. Il est rejoint cette année par **Audrey LOLLINI** qui encadre le cours du mardi. 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

Stéphane BELLINI encadre le cours de Gym Cardio depuis de nombreuses années. 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 jeudi matin, nouveau cours cette année

9h30-10h30 et 10h30-11h30 ★

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.

QI GONG - Adultes

Corinne BLONDE organise ce cours depuis de nombreuses années. Pour la deuxième année, elle prend 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 tout âge.

BODY STRONG – Adultes, nouveau ★

Cette année **Tristan VALLON**, (Diplôme CQP Instructeur fitness, mention cours collectifs) encadrera le cours de Body Strong.

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.

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 16 Septembre 2024
- 2- Toute inscription est définitive. Toute année commencée est due, sauf certificat médical de contre-indication.
- 3- Pour toutes les activités :
Adhésion 2024/2025 à A.H.C.M.
→ pas de changement: toujours **15 €** par famille

Planning des cours

- **DEBUT DE NOS ACTIVITES**
Lundi 16 Septembre 2024
- **INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES**

Toussaint	19/10 – 04/11/2024
Noël	21/12 – 06/01/2025
Hiver	22/02 – 10/03/2025
Printemps	19/04 – 05/05/2025
- **FIN DE NOS ACTIVITES**
Vendredi 27 Juin 2025

Dates à ne pas manquer

- Dimanche 06 Octobre 2024 : 33^{ème} Cross du Charlaix
- Jeudi 14 Novembre 2024 : Assemblée Générale de l'AHCM au LCR de la Praly
