

ADULTES
- ADO

DÉCOUVERTES

ATELIERS CUISINE – Karine THIBAUD

Les samedis de 10h à 13h
D'abord on cuisine et ensuite on se régale ensemble !

Cuisinons les algues – samedi 7 oct 2023
Cuisine libanaise (mezzé) – samedi 23 mars 2024
35€ l'atelier adh/40€ non adh

EMPREINTE VÉGÉTALE – Maud SOULARD

Découvrez cette technique naturelle et repartez avec un badge unique
Samedi 14 octobre de 14h à 17h
20€adh/25€non adh

FLEURS SÉCHÉES – Laurie DELANNOY

de La roulotte magique
Une composition de fleurs séchées sous cloche
Samedi 18 nov de 14h à 16h30 | 40€adh/45€non adh

DÉGUSTATION DE VINS & FROMAGE – Frédéric BREGEON

Une soirée conviviale à la découverte de cépages
2 sessions : vendredi 17 ou 24 nov de 19h30 à 22h
30€adh/35€non adh

SOIRÉE JEU DE SOCIÉTÉ

Au cœur de l'hiver, un moment chaleureux pour jouer à plusieurs
Samedi 25 nov à 20h | Gratuit adh / 5€ non adh

MÉDITATION D'OSHO - Nathalie PERRINEAU-VIAUD

Des méditations dynamiques qui permettent de calmer le mental, respirer et se libérer du stress
Samedi 16 décembre de 9h30 à 11h
15€ adh/20€ non adh

MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE – Nathalie DERTHE

Laissez-vous guider pendant 1h30 en marche méditative dans la nature
Samedi 16 mars matin | 15€adh/20€non adh

VANNERIE – Claire Rigaud

C'est le grand retour de la vannerie ! On vous propose la création d'un vase en jonc très actuel
Samedi 23 mars de 14h à 17h | 45€adh/50€ non adh

TEINTURE À L'INDIGO SUR TISSU

– Véronique TROUSSARD
À la découverte de l'indigo ; ce colorant végétal naturel issu de plantes rares qui produit une vaste gamme de bleus
Samedi 10 février de 9h à 12h30
45€ /50€ non adh

MACRAMÉ – Julie Vigneron

Fabrication d'une suspension toute douce en forme de cocon
Samedi 13 janvier de 14h à 17h
40€adh/45€ non adh

SORTIE AU MUSÉE

Une sortie parfaite pour un dimanche ! la visite guidée de l'exposition temporaire du fond régional d'art contemporain de Carquefou
Dimanche 21 janvier à 14h30
Gratuit adh - 5€ pour les non adhérents

BAIN SONORE – Cécile FRAND

Entrez dans un état de relaxation profonde grâce aux ondes des instruments de musique (bol tibétain, carillon...)
Samedi 27 janvier de 14h30 à 16h
20€adh/25€non adh

POTERIE – Terres de Miel

Laisser émerger une création libre sous vos doigts. L'émaillage se fera au 2^{ème} cours qui n'est pas obligatoire.
Samedis 17 février et 13 avril de 14h à 16h
21 € par séance / 26€ non adh

ART FLORAL – Viviane ELUERE

Apprenez à composer un joli bouquet
Samedi 20 avril de 9h30 à 11h30
20€ adh/25€ non adh fleurs comprises

Pour fêter ses 40 ans, l'association vous offre un spectacle tout en couleurs sur le thème de l'Inde, suivi d'une dégustation de spécialités.

Réservez dès maintenant votre samedi 6 avril 2024 !



SAISON
2023 / 2024

NDAanim

Cette année,
nous célébrons 40 ans
d'activités
pour tout.es !



INSCRIPTIONS

SAMEDI 9 SEPT 2023
de 10h à 12h

Forum
NOTRE-DAME
DES LANDES

Les personnes présentes lors des inscriptions sont prioritaires.
Pour toute inscription après le 9/09, 5€ de frais de gestion seront facturés.

NOTRE ÉQUIPE

CREPEL Virginie Pilates, zumba, vins	06 01 79 94 20
DULAIN Géraldine Poterie, soirée jeu, empreinte végétale [Gestion web]	06 22 04 18 06
DULAIN Marie-Anne Couture, broderie, textile, teinture indigo, macramé	07 77 32 16 21
LAILLER Sylvie Musique, cuisine, bain sonore, fleurs séchées	06 74 50 48 88
LAPRESLE Roselyne Trico'thé, sophrologie, marche consciente	02 40 57 23 02
LEMOTHEUX Valérie Jeux ludo-sportifs, sortie musée, art floral, vannerie	06 78 51 68 99
LE CLAIRE Fabienne Qi gong, libération cuirasses, méditation, [Comptabilité]	02 40 57 25 59
LEON Francine Gym, yoga, randos	02 40 57 28 02
LE CORRE Marie-Claude Cross-training, rempaillage [Salaires]	02 40 57 22 60

ENFANTS**À L'ANNÉE****JEUX LUDO-SPORTIFS** - Benjamin MARCHAND

De la moyenne section au CP
Lundis scolaires de 17h45 à 18h30
105€ NDDL/

ÉVEIL MUSICAL - Cécile FRAND

Pour les 4 à 6 ans
Mercredis scolaires de 17h à 18h
6 enfants maximum | 130€ NDDL/160€ ext

PIANO - Cécile FRAND

Enfants & adultes
Mercredis scolaires, cours solo ou duo
Durée : 30 min en solo
350€ NDDL/ 450€ ext

GUITARE - Ulrich Keller

Enfants & adultes
Lundis scolaires à partir de 16h30
350€ NDDL/ 450€ ext

**SPORT
ADULTES -****À L'ANNÉE****ZUMBA** - Myléna COLOMBIER

Jeudi de 19h à 20h | 130€

PILATES - Myléna COLOMBIER

Jeudi de 20h à 21h | 130€
Jeudi de 18h à 19h : ouverture sur réserve

CROSS-TRAINING - Benjamin MARCHAND

Lundi de 19h à 20h | 120€

GYM DOUCEUR - Benjamin MARCHAND

Lundi de 16h30 à 17h30 | 120€

HATHA YOGA - Sarah LE BARH

Mardi de 17h45 à 18h45 | 120€

QI GONG - Maryannick LE GOUGUEC

Mardi de 19h30 à 21h | 160€
Possibilité de suivre les 4 premières séances
sous forme de stage

RANDONNÉES PÉDESTRES

Tous les vendredis, 5km sur NDDL, départ 9h
2ème samedi du mois à 9h (10km)
Départ place de la mairie - gratuit - réservé aux adhérents

ENFANTS**STAGES &
DÉCOUVERTES****ZUMBA KIDS** de 7 à 10 ans - Myléna COLOMBIER

Pour les 7 à 10 ans
Pour danser et se dépenser !
Samedi 14 oct de 14h à 15h | 10€adh/15€ non adh

POTERIE de 5 à 12 ans - Terres de Miel

Une création libre : vase, décoration...
Mercredi 7 février de 14h à 15h30 | 15€adh/20€ non adh

POTERIE PARENT/ENFANTS à partir de 5 ans

L'un à côté de l'autre, chacun réalisera sa pièce de
poterie
Samedi 23 mars de 14h à 16h | 35€ le duo/40€ non adh

**CRÉATION
ADULTES****8 SÉANCES****BRODERIE CRÉATIVE** - Marie-Anne DULAIN

8 séances le lundi de 14h à 16h - déb/perf
2oct, 16 oct, 13 nov, 4 dec, 15 janv, 5 fev, 11 mars, 15 avril | 50€

COUTURE PLAISIR - Bénédicte FLEURY

10 séances le vendredi de 13h à 15h30
6, 20 oct, 10 et 24 nov, 15 déc, 12 janv, 2 et 16 fév, 22 et 29 mars
| 105€

TRICO'THÉ - Roselyne LAPRESLE - Francine LÉON

8 séances le lundi de 14h à 16h
9 oct, 6 nov, 11 dec, 8 janv, 19 fev, 18 mars, 8 avril, 13 mai
5€ + adhésion

ADHÉSION ET PAIEMENTS

Chèques vacances acceptés
Paiement fractionné en 3 fois possible
Adhésion annuelle (individuelle et familiale) : 10€/15€ ext
Stages et découvertes : tarif adhérent/non adhérent
Adhésion obligatoire dès le 3ème stage
Pour toute inscription à l'année après le 09/09/2023,
5€ de frais de gestion seront facturés.

OÙ NOUS TROUVER ?

Contact : ndanim@free.fr
Facebook : Notre Dame Anim
Site web : ndanim.free.fr

**ADULTES
- ADO****STAGES****SOPHROLOGIE** - Nathalie DERTHE

Expérimentez cette méthode de relaxation
en profondeur
6 samedis de 9h30 à 10h45 : 13, 20 et 27 janvier
et 3, 10 et 17 février | 50€ adh /55€ non adh

QI GONG - Maryannick LE GOUGUEC

Un stage pour découvrir le Qi Gong sur les 4
premières séances de la saison
4 mardis de 19h30 à 21h à partir du 26 sept
30€ adh/35€

REMPAILLER UNE CHAISE AVEC DU TISSU

Marie-Claude LE CORRE
Relookez une chaise en remplaçant l'assise par des
bandes de tissus à votre goût
3 samedis de 14h à 16h : 7 oct, 2 déc et 9 déc
30€ / 35€ non adh (fournitures non comprises)

RÉCRÉATIONS TEXTILES - Marie-Anne DULAIN

Venez vous amuser avec les matières
2 vendredis de 9h30h à 11h30 : 23 fév et 29 mars
20€ / 25€ non adh

**MOUVEMENTS D'ÉVEIL CORPOREL PAR LA
MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES**

Nathalie PERRINEAU-VIAUD
Une invitation à écouter son corps par l'exploration
du mouvement afin de libérer les tensions
6 vendredis soirs de 19h00 à 20h30 : 6, 13 et 20 oct
et les 10, 17 et 24 nov
50€adh/55€non adh

Consultez le site web !
Vous y trouverez plus
de détails et des photos
des activités.
ndanim.free.fr

