

# CLUB AMITIE ET ENTRAIDE

## COURS D'ANGLAIS



Le Club Amitié et Entraide **propose des cours d'ANGLAIS** - année scolaire 2019/2020 pour des cours dispensés à partir du mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019 - 19 h 15 / 20 h 15 : pour remise à niveau et perfectionnement.

**Pour tous renseignements, veuillez contacter :**

**Yvette LEGENTIL ☎ : 03 26 80 78 49 / 06 03 37 77 67**



## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Le Club Amitié et Entraide vous propose des cours de gymnastique avec l'association S.I.E.L. BLEU - Sport, Initiative et Loisir Bleu, le mercredi de 16 h 30 à 17 h 30.

Ces séances de gymnastique, dispensées par un moniteur diplômé, accessibles à toutes et à tous, ont pour objectifs : la santé et le bien-être, physique, mental et social, la prévention tout au long de la vie est une nécessité, développer l'autonomie et favoriser l'inclusion de toutes les personnes fragilisées au niveau social, cognitif ou physique, lutter contre la sédentarité, développer la prévention santé en l'adaptant à tous et à tous les territoires, donner le sourire aux gens... tout simplement !

Venez rejoindre cette section pour une heure sympa de convivialité et de détente.

*Pour tous renseignements et inscription s'adresser à:*

**Thérèse JOSEPH ☎ : 03 26 80 16 24 ou Géraldine MILESI ☎ : 03 26 42 02 22**

## COURS D'INFORMATIQUE



Le Club Amitié et Entraide vous informe de la reprise des cours « **informatique** » - traitement de texte, tableur, internet, messagerie, photos, ordissimo, tablette, etc....à compter du mercredi 18 septembre 2019 de 17 h 30 à 19 h 00.

Pour tous renseignements, veuillez-vous adresser à :

**Yvette LEGENTIL ☎ : 03 26 80 78 49 / 06 03 37 77 67**

## JEUX LUDIQUES



Vous voulez entretenir un lien social, rompre l'isolement, le club Amitié et Entraide vous donne rendez-vous, **tous les jeudis à partir de 13 h 30**, pour passer une agréable après-midi de détente, jeux de cartes, scrabble, etc....

*Pour tous renseignements s'adresser à :*

**Françoise FRANCOIS ☎ : 03 26 42 01 17 et/ou Jean D'HARDIVILLE ☎ : 03 26 42 02 36**

## QI GONG / TAÏ-CHI-CHUAN



Venez nous rejoindre aux cours de « **Qi Gong et de Taï Chi Chuan** ». Ces disciplines, données par un moniteur diplômé, conviennent à toutes et à tous.

Les deux pratiques permettent : d'assouplir son corps, fortifier ses muscles, protéger ses articulations, améliorer sa concentration, accroître sa mémorisation, de contribuer à une meilleure relaxation, faciliter le lâcher prise, favoriser la confiance et l'estime de soi, de renforcer ses défenses immunitaires, préserver son capital santé, augmenter son équilibre (physique et psychique).

Pour tous renseignements et inscription, vous pouvez contacter : **Yvette Legentil** : tél : **03 26 80 78 49 / 06 03 37 77 67**

\*\*\*\*\*

### **PARADIS LATIN - Nouvelle Revue « Diseau du Paradis » Samedi 30 novembre 2019**

Le Club Amitié et Entraide propose une sortie au cabaret « Paradis Latin » pour un déjeuner spectacle le **samedi 30 novembre 2019**.

Le Paradis Latin présente sa nouvelle revue "*Diseau du Paradis*" avec Iris Mittenaere, Miss France, Miss Univers 2016, nouvelle meneuse de revue. Cette représentation mise en scène par Kamel Quali, sera placée sous le signe de la sensualité, de la poésie, de l'émotion et de l'humour.

Renseignements et inscription avant le 1<sup>er</sup> octobre 2019  
auprès de Yvette LEGENTIL ☎ : **03 26 80 78 49/06 03 37 77 67**



### ***Séjour Escapade Authentique - La Petite Pierre en Alsace du 21 au 27 juin 2020***



Village de vacances ULVF



OBERNAI Mont Ste Odile



STRASBOURG

Il reste quelques places pour le séjour organisé par le club Amitié et Entraide en Alsace du 21 au 27 juin 2020 : visite commentée du Plan Incliné de Saint-Louis, ville d'Obernai, de Strasbourg, de Saverne, de la citadelle de Bitche, d'une brasserie, d'ateliers de poteries connus mondialement et le spectacle au Music Royal Palace.

Clôture des inscriptions le 25 septembre.

Pour tous renseignements et inscription, vous pouvez contacter :  
**Yvette Legentil** : tél : **03 26 80 78 49 / 06 03 37 77 67**