

ACTIVITES SPORTIVES ADULTES



LA MARCHÉ NORDIQUE

Accessible à tous, elle propose une façon de marcher plus dynamique mobilisant l'ensemble du corps. Activité de plein air et en groupe, elle sollicite 80% des muscles du corps tout en préservant les articulations.

Une pratique ludique favorisant les échanges en harmonie avec la nature.

Matériel spécifique (bâtons) fourni.

Tarifs : 80 € l'année / 28 € pour les personnes pratiquant une autre activité

GYM DOUCE

Pour tous ceux qui veulent redécouvrir le plaisir du mouvement et de l'activité physique, entretenir, voire développer leurs capacités motrices, leur mémoire, leur souplesse articulaire, sans jamais consentir d'efforts excessifs...

Le mardi de 10h à 11h

Le jeudi de 10h à 11h

salle des fêtes de la Guérinière

Le Lundi de 17h15 à 18h15

salle omnisports rue Molière à Noirmoutier

Tarif : 108 € pour l'année

Possibilité au semestre



GYMNASTIQUE ADULTES

Des exercices gymniques associant la forme et le plaisir, dans une ambiance conviviale. A travers différentes techniques (steps, étirements, musculation, relaxation, gym-ball) retrouvez l'harmonie de votre corps.

Le mardi de 19h à 20h15

salle omnisports rue Molière à Noirmoutier

Le jeudi de 11h à 12h

salle des fêtes de la Guérinière

Tarif: 108 € pour l'année.

Possibilité au semestre.

Reprise des
activités
Semaine 38

Certificat médical obligatoire dès le début des activités pour les nouvelles inscriptions : il est valable 3 ans.

TENNIS DE TABLE

La section tennis de table, affiliée à la Fédération Française de Tennis de Table, participe aux compétitions par équipes et individuelles, le championnat senior, le Championnat jeune, le Critérium Fédéral.

vendredi de 18h30 à 22h30/loisirs adulte .

mardi de 19h45 à 22h /libre adulte.

mercredi de 18h à 20h/libre adulte.

Le samedi de 14h à 16h

(selon l'emploi du temps de la salle)

Juniors et seniors loisirs : 63 €

Juniors compétitions : 87 €

seniors compétitions : 90 €

Renseignements au 06 89 63 02 69

Inscriptions: mercredi 11 septembre de 18h à 19h30

salle omnisports rue Molière à Noirmoutier



PARCE QU'IL N'Y A PAS D'ÂGE
POUR FAIRE DU SPORT



2019
2020



Pour tous renseignements
AMICALE LAÏQUE DE NOIRMOUTIER
RUE SALOMON LEFEBVRE

BP114

85330 NOIRMOUTIER

TEL : 02 51 39 36 80

Mail: amicale.noirmoutier@wanadoo.fr

Site: www.laligue85.org/asso/no/

Suivez notre page face.book

ECOLE DE SPORTS

Ses objectifs : accueillir les enfants dès la moyenne section de maternelle pour leur proposer des activités physiques variées, adaptées à leur âge, et les conduire progressivement vers une pratique sportive correspondant à leurs goûts et à leurs aptitudes.

Ses méthodes : privilégier toujours la situation de jeux, dans la perspective des acquisitions techniques.

Son organisation : des séquences nombreuses permettant aux plus jeunes une éducation motrice générale sans exclure, dès 6 ans, une pratique spécifique.

Son encadrement : des animateurs brevets d'états soutenus par des bénévoles qualifiés.

En relation étroite avec le centre de loisirs et complémentaire de l'EPS pratiquée à l'école .



ACTIVITES GYMNIQUES ET D'EXPRESSION

Eveil pluridisciplinaire : de l'équilibre à l'adresse d'un lancer de balle, toute l'approche de la psychomotricité de l'enfant à travers des jeux et des parcours.

Mardi de 17h15 à 18h15 :
enfants de maternelle (MS-GS)

ACTIVITES GYMNIQUES ET SPORTIVES

DÉCOUVERTE

Des agrès : sol, barres asymétriques, poutre, trampoline .
vendredi de 17h15 à 18h15 :
enfants de CP-CE1

APPROFONDISSEMENT / GROUPES 2 et 3

Jeudi de 17h15 à 18h45 : enfants du CE2 au collège

PERFECTIONNEMENT / GROUPE 1

Mardi de 17h15 à 18h 45 : enfants du CE2 au collège



Ces activités sont organisées sous l'égide de l'UFOLEP et donnent lieu à la délivrance d'une licence sportive.

TARIFS

Pour **une ou plusieurs** activités : 80 € pour l'année scolaire (septembre à juin)

½ tarif pour la troisième cotisation d'une même famille



**Reprise
Des activités le
17 septembre.**



Pour toutes les activités sportives se déroulant dans la salle omnisports prévoir une **paire de chaussures de sport propres** (n'ayant pas été utilisées à l'extérieur)

INSCRIPTIONS :

**Le samedi 7 septembre forum des associations
salle Hubert Poignant Noirmoutier**

**Le mardi 10 , jeudi 12 et vendredi 13
septembre de 17h15 à 18h 15
à la salle omnisports rue Molière à Noirmoutier**

**Certificat médical obligatoire
dès le début des activités pour
les nouvelles inscriptions:il est
valable 3 ans**

ET AUSSI,.....

TENNIS DE TABLE

Du jeu à la compétition, une culture de l'adresse et de la vivacité. Un sport individuel et pratiqué en équipes



Entraînement

**Mercredi 18h à 19h30 jeune débutant
(âge minimum d'inscription né en 2011)**

Poussins / Benjamins / Minimes / Cadets

Loisirs : 79 € Compétition : 79 €

Participation au critérium fédéral: 29 €

Renseignements au 06 89 63 02 69

Inscriptions: mercredi 11 septembre de 18h à 19h30
salle omnisports rue Molière à Noirmoutier

ACTIVITÉS ADULTES