

## ACTIVITÉS, ATELIERS, SORTIES ET VOYAGES PROPOSÉS AUX ADHÉRENTS (2022/2023)

<b>Ciné-club</b> Salle du Penthièvre A 14 h. précises LAMBALLE	<b>Tarif: 25 € les 6 séances sur l'année ou 6,50 € à la séance.</b> <u>20 sept.</u> : En corps de Cédric Klapisch – <u>25 oct.</u> : Coco de Lee Unkrish. <u>6 déc.</u> : Leçons persanes de Vadim Perelman – <u>31 janv.</u> : Blancanieves de Pablo Berger – <u>7 mars</u> : Belfast de Kenneth Branagh – <u>9 mai</u> : A plein temps de Eric Gravel. Animé par Hussam HINDI – Réf. UTL: Barbara NICOLAÏ.
<b>Bien-être</b> Salle Dojo LAMBALLE	<b>Se reconnecter à son corps et apaiser son mental.</b> 4 modules au choix de 5 séances : le souffle, le renfort musculaire, le renfort du périnée, le mental. Le vendredi de 10 h 45 à 12 h. <b>Coût = 35 €/module.</b> Animatrice : Isabelle ANDRIEUX – Réf. UTL: Elisabeth CHAUVEL.
<b>Bridge</b>	Atelier à mettre en place si 4 participants au moins. Jour et lieu à définir. Animateur Georges COUPE. Réf. UTL: Roland HERY.
<b>Communication relationnelle</b>	<b>Découvrir une autre façon de communiquer avec soi et avec autrui pour mieux vivre au quotidien.</b> Cycle de 5 ateliers le jeudi ou vendredi de 13 h 45 à 15 h 45. <b>Coût : 87,50 €.</b> Animatrice : Véronique LE TROADEC – Réf. UTL : Elisabeth CHAUVEL.
<b>Échecs</b> Salle Oliveira do Bairro	<b>Initiation ou perfectionnement. Coût: 35 € l'année.</b> Hors vacances scolaires, de 9 h 30 à 12 h : le lundi : cours – le mercredi : jeu. Animateur : Christian LAGRENÉ - Réf. UTL: Michèle TURCAS.
<b>Écriture</b> Comptoir des arts Salle municipale	<b>Aborder l'écriture et la langue de manière décomplexée et ludique, jouer avec les mots, améliorer son expression écrite. 8 séances pour 80 €.</b> Le mardi et/ou le vendredi à 10 h. Animatrice : Véronique ROLLAND – Réf UTL : Roland HERY.
<b>Espagnol</b> Lycée St Joseph	<b>2 niveaux de cours : débutant et avancé</b> Le jeudi à 9 h. <b>20 séances pour 80 €.</b> Animatrice et réf. UTL: M.A. ROUXEL
<b>Mémoire</b> Espace Lavergne 48 bis rue Lavergne	<b>Rendre la mémoire plus performante en la stimulant sur un mode ludique. Atelier d'exercices</b> - le vendredi de 10 h à 11 h 30. <b>15 séances pour 37,50 €.</b> Animatrices : M. RADIX, J. COROUGE, G. ELLEOUE. Réf. UTL : Armelle ROUXEL.
<b>Musique</b> École de musique Quai des Rêves	<b>Dans le cadre de l'École de Musique et de Danse: 100 € les 15 séances d'1 h.</b> Technique vocale et chant - Formation musicale piano Réf UTL: Martine HOUEE (chant) – Michèle TURCAS (piano).
<b>Patrimoine</b> Lieux divers	<b>Découverte du patrimoine local (historique, religieux, industriel...)</b> <b>Coût : 18 €.</b> 9 sorties commentées le 3 <sup>ème</sup> jeudi du mois. Départ du parking des Canards – Réf. UTL : Jean-Paul RIPOCHE, Roland HERY, Martine HOUEE.
<b>Qi gong</b> Salle de La Poterie	<b>Gymnastique énergétique chinoise et relaxation</b> : niveau confirmé (9 h.) ou débutant (10 h 30) le mercredi matin. <b>28 séances pour 120 €.</b> Animatrice : Françoise GRANDJEAN – Réf. UTL : Marithé WAGNER.
<b>CHATEAU DES DUCS DE BRETAGNE ET LES MACHINES DE L'ILE à NANTES</b>	<b>Vendredi 7 octobre 2022 : Prix: 97 €/personne.</b> <b>(Inscription à partir du 13 septembre 2022)</b>
<b>LA VALLEE DE LA SEINE</b>	<b>Du mercredi 12 au vendredi 14 octobre 2022.</b> Jour 1: HONFLEUR/ROUEN (visite du musée Eugène Boudin et de ROUEN). Jour 2 : visite guidée du musée des Beaux arts à Rouen, Abbaye de Jumièges, maison Victor Hugo à Villequier. Jour 3 : musée Gustave Flaubert, jardin des plantes médicinales. <b>Prix : de 475 € à 547 €/personne selon le nombre de participants + 82 € si chambre individuelle.</b> <b>(début des pré-inscriptions en juillet 2022 avec acompte de 50 €)</b>
<b>LE JAPON</b> <b>12 jours en mai 2023</b>	ROUTE NAKASENDO. Voir sur notre site le circuit détaillé de ce voyage. <b>Prix : 3.050 €/personne sur la base de 40 à 44 participants + 290 € si chambre individuelle.</b> <b>Voyage complet – liste d'attente ouverte.</b>