

## ACTIVITÉS, ATELIERS, SORTIES ET VOYAGES PROPOSÉS AUX ADHÉRENTS (2025/2026)

<p><b>Ciné-club</b> Salle du Penthièvre LAMBALLE A 14 h. précises</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tarif: 30 € les 6 séances sur l'année ou 6,00 € à la séance.</b></p> <p><u>20.</u> : janv. : En fanfare – <u>10 fév.</u> : Emilie Perez – <u>17 mars</u> : Vingt dieux. <u>28 avril</u> : Perfect days – <u>12 mai</u> : Le dernier souffle – <u>26 mai</u> : Juré n°2. Animé par Hussam HINDI – Réf. UTL : Barbara NICOLAÏ.</p>
<p><b>Bien-être</b> Salle des Augustins LAMBALLE</p>	<p><b>Se reconnecter à son corps et apaiser son mental.</b> 4 modules au choix de <b>4</b> séances. Thème des modules à préciser ultérieurement. Le lundi de 14 à 15 h 15. <b>Coût = 42 €/module.</b> Animatrice : Isabelle ANDRIEUX – Réf. UTL : Elis. CHAUVEL.</p>
<p><b>Chant et piano</b> École de musique Quai des Rêves</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dans le cadre de l'École de Musique et de Danse: 100 € les 15 séances d'1 h.</b></p> <p>Technique vocale + chant (le jeudi a.m.) - Formation musicale piano (le mardi a.m) Réf UTL : Martine HOUEE (chant) – Michèle TURCAS (piano).</p>
<p><b>Décoration</b> Maison du vélo</p>	<p><b>Fabrication de divers objets décoratifs.</b> le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois (d'octobre à mars), de 14 à 16 h 30 - <b>8 séances = 20 €</b> avec Paulette LE HOANEN et Arlette BRIENS. Réf. UTL : Roland HERY.</p>
<p><b>Échecs</b> (salle Maison du vélo)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Initiation ou perfectionnement. Coût: 35 € l'année.</b></p> <p>Hors vacances scolaires, de 9 h 30 à 12 h : le lundi : cours – le mercredi : jeu. Animateur : Christian LAGRENÉ - Réf. UTL : Michèle TURCAS.</p>
<p><b>Écriture</b> (salle Maison du vélo)</p>	<p><b>Aborder l'écriture et la langue de manière décomplexée et ludique, jouer avec les mots, améliorer son expression écrite. 8 séances = 80 €.</b> Le 1<sup>er</sup> mardi du mois, de 10 h à 12 h. Animatrice : Véronique ROLLAND – Réf UTL : Roland HERY.</p>
<p><b>Espagnol</b> Lycée St Joseph</p>	<p style="text-align: center;">Le jeudi matin. <b>20 séances = 100 €.</b></p> <p>Animatrice : M.A. ROUXEL et Agostina ROJAS - réf. UTL : M.A. ROUXEL</p>
<p><b>Géopolitique</b> Salle des Augustins</p>	<p><b>«La Chine et le monde depuis 1945 ».</b> 6 séances le vendredi de 14 h à 16 h. Prix <b>60 €.</b> 14/11 – 19/12 – 30/01 – 13/03 – 10/04 - 22/05. Animateur : Frédéric MALLEGOL. Réf. UTL : M. HOUEE, H. BLANCHARD, A.BAUDET</p>
<p><b>Histoire de l'art</b> Salle annexe, rue des Noës ST AARON</p>	<p><b>Découverte de la Renaissance italienne.</b> Le mercredi de 10 à 12 h. <b>5 séances :</b> Prix : <b>55€ si 20 participants.</b> 14/01 - 11/02 - 11/03 -08/04 - 20/05. Animatrice : Sonia OLCESE, guide conférencière. Réf UTL : Elisabeth CHAUVEL.</p>
<p><b>Hist. de la musique</b> Ecole de Musique Quai des Rêves</p>	<p><b>«Remontons les siècles»</b> (en 1925, 1825, 1725, 1625 que se passait-il en musique ?) Le vendredi de 10 h à 12 h. <b>9 séances de 2 h. = 50 €</b> si 20 participants avec la soprano Nicole KUSTER, chanteuse lyrique et pianiste. Réf UTL : M. HOUEE</p>
<p><b>Mémoire</b> Maison du vélo</p>	<p><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 38 €.</b> Animatrices: F. LÉBOUCHER – B. SEGARD. Réf. UTL : Marithé WAGNER.</p>
<p><b>Orthographe</b> Maison du vélo</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dictées: corrections et échanges, jeux, exercices divers.</b></p> <p><b>8 séances = 80 €,</b> le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois, de 10 h à 12 h. Animatrice : Véronique ROLLAND – Réf UTL : Martine HOUEE</p>
<p><b>Patrimoine</b> Lieux divers</p>	<p><b>Découverte du patrimoine local (historique, religieux, industriel...)</b> <b>Coût : 20 €.</b> <b>9 sorties commentées :</b> un jeudi par mois. Départ du parking des Canards. Réf. UTL : Jean-Paul RIPOCHE, Roland HERY, Hervé BLANCHARD.</p>
<p><b>Qi gong</b> Salle Louis Fourchon MAROUE</p>	<p><b>Gymnastique énergétique chinoise et relaxation :</b> niveau confirmé (9 h.) ou débutant (10 h 30) le mercredi matin. <b>26 séances d'1 h 30 pour 130 €.</b> Animatrice : Françoise GRANDJEAN – Réf. UTL : Marithé WAGNER.</p>
<p><b>MORLAIX</b> <b>Jeudi 2 octobre 2025</b></p>	<p>Visite guidée de l'espace des sciences – La vie à la Manu. Visite guidée de la ville de MORLAIX. Déjeuner restaurant « Les bains douches ». <b>Prix : 71 € à 81 €/personne</b> selon le nombre d'inscrits.</p>
<p><b>LE GUATEMALA</b> <b>Du 04 au 15 mars 2026</b></p>	<p>J. 2 : Guatemala – Copan ; J.3 : Rio Dulce ; J. 4 : Livingston – Flores J.5 : Tikal J.6 : Yaxha ; J. 7 : Lac Atitlan ; J. 8 : Chichicastenango ; J. 9 : Antigua ; J. 10 : Antigua ; J. 11 : Guatemala ciudad. <b>Prix : 2.790,00 €/personne</b> (liste d'attente ouverte).</p>