

# Programme des activités

## LOISIRS CULTURELS

### DESSIN - PEINTURE

#### JEUNES 10-17 ANS

Mercredi de 14h00 à 15h00 (Dessin / Arts plastiques)

Salle P1 (Virginie)

#### JEUNES 6-9 ANS

Mercredi de 15h00 à 16h00 (Dessin / Arts plastiques)

Salle P1 (Virginie)

#### JEUNES 10-17 ANS

Mercredi de 16h00 à 17h30 (BD / Manga / Illustrations)

Salle P1 (Virginie)

#### ADULTES :

Lundi de 14h00 à 16h30

Salle P1 (Virginie)

Mercredi de 18h00 à 20h30

Salle P1 (Virginie)

Vendredi de 9h30 à 12h00

Salle P1 (Nelly)

Vendredi de 14h00 à 16h30

Salle P1 (Nelly)

### ANGLAIS - ADULTES

#### DEBUTANT

Mardi de 15h30 à 17h00

Salle P1 (Freddie)

#### PRE-INTERMEDIAIRE 1

Mardi de 10h30 à 12h00

Salle P1 (Freddie)

#### INTERMEDIAIRE

Mardi de 9h00 à 10h30

Salle P1 (Freddie)

#### AVANCE 1

Mardi de 14h00 à 15h30

Salle P1 (Freddie)

#### AVANCE 2

Jeudi de 14h00 à 15h30

Salle P1 (Freddie)

#### EXPERT

Mardi de 10h00 à 11h30

Maison des Assos - Salle 4 (Paul)

Mercredi de 18h30 à 20h00

Maison des Assos - Salle 4 (Paul)

### SCRABBLE

#### DUPLICATE ET CLASSIQUE

Mardi de 13h45 à 16h30

Maison des Assos - Salles 4 et 5 (Alain)

**NOUVEAU**

## LOISIRS SPORTIFS \*

### GYMNASTIQUE

#### REMISE EN FORME

Lundi de 11h15 à 12h15

Salle de Danse (Martine)

#### BIEN-ÊTRE

Mardi de 11h00 à 12h00

Foyer Communal (Martine)

Vendredi de 11h00 à 12h00

Foyer Communal (Angélique)

#### ÉNERGYM

Lundi de 17h00 à 18h00

Foyer Communal (Anna)

Mardi de 9h00 à 10h00 et de 10h00 à 11h00

Foyer Communal (Martine)

Jeudi de 18h00 à 19h00

Foyer Communal (Sophie)

Vendredi de 9h00 à 10h00

Foyer Communal (Angélique)

*Possibilité de faire plus de 2 cours de Gym Energym dans la limite de 4 par semaine.*

*La cotisation retenue sera celle de l'activité « 2 cours »*

### CUISSES-ABDO-FESSIERS

Lundi de 18h00 à 19h00

Foyer Communal (Anna)

### STRETCHING

Lundi de 9h15 à 10h15, de 10h15 à 11h15 et de 12h30 à 13h30

Salle de Danse (Martine)

Jeudi de 17h00 à 18h00

Foyer Communal (Sophie)

Mardi de 19h15 à 20h15

Cours en Visio (Martine)

### PILATES

Lundi de 19h00 à 20h00

Foyer Communal (Anna)

Mardi de 12h15 à 13h15

Salle de Danse (Sophie)

Mercredi de 9h00 à 10h00, de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00

Salle P3 (Sophie)

Mercredi de 20h00 à 21h00

Cours en Visio (Anna)

Jeudi de 9h00 à 10h00, de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00

Salle P3 (Sophie)

Jeudi de 19h00 à 20h00

Foyer Communal (Sophie)

Vendredi de 10h00 à 11h00

Foyer Communal (Angélique)

### HATHA-YOGA

#### HATHA-YOGA

Mardi de 17h30 à 19h00

Salle Branon (Karin)

Mardi de 19h00 à 20h30

Salle Branon (Karin)

Mercredi de 10h00 à 11h30 \*

Salle Branon (Karin)

Vendredi de 9h00 à 10h30

Salle P3 (Karin)

*\* Sauf dernier mercredi du mois : voir dates « Assise silencieuse » sur le site [www.acl-leognan.fr](http://www.acl-leognan.fr)*

#### YOGA SENIOR

Mercredi de 11h30 à 12h30

Salle Branon (Karin)

Vendredi de 10h30 à 11h30

Salle P3 (Karin)

#### ASSISE SILENCIEUSE

*1 séance par mois : voir dates sur le site [www.acl-leognan.fr](http://www.acl-leognan.fr)*

Mardi de 20h30 à 21h00

Salle Branon (Karin)

Mercredi de 11h00 à 11h30

Salle Branon (Karin)

\* Pour les loisirs sportifs, les pratiquants devront remplir un questionnaire de santé (disponible sur le site [www.acl-leognan.fr](http://www.acl-leognan.fr)) et attester auprès du club que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative.

Pour toute information générale, n'hésitez pas à nous contacter par email à : [contact@acl-leognan.fr](mailto:contact@acl-leognan.fr)

Pour tous renseignements, veuillez contacter, soit **Françoise Goupilleau** entre 10h et 18h au **06 82 65 35 03**, soit directement les animateurs :

**Martine Manso : 06 88 89 97 33**

*Remise en forme, Gym Bien-être, Energym, Stretching*

**Angélique Mora**

*Gym Bien-être, Pilates, Energym*

**Anna Guérin : 06 37 51 29 36**

*Energym, Pilates, Cuisses-Abdo-Fessiers*

**Sophie Prigent**

*Energym, Pilates, Stretching*

**Karin Redregoo : 05 56 75 57 40**

*Hatha Yoga, Assise silencieuse, Yoga sénior*

**Virginie Birolleau : 06 51 03 98 24**

*Dessin jeunes, Peinture adultes*

**Nelly Baron : 06 62 07 09 32**

*Peinture adultes*

**Paul ou Freddie Crocker : 05 56 64 19 66**

*Anglais expert et cours*

**Alain Ramombordes : 06 09 56 28 12**

*Scrabble*



Inscription en ligne  
sur le site [www.acl-leognan.fr](http://www.acl-leognan.fr)

## DATES A RETENIR

### Reprise des activités

Lundi 12 septembre 2022

### Fin de saison

Vendredi 30 juin 2023

### Inscriptions sur le site ACL ([www.acl-leognan.fr](http://www.acl-leognan.fr))

A partir du lundi 5 septembre 2022

### Inscriptions physique et validation des inscriptions

(Foyer communal et Salle Branon)

Lundi 5, mardi 6, jeudi 8, lundi 12, mardi 13 (Salle Branon) et jeudi 15 septembre 2022

### Forum des associations (Halles de Gascogne)

Samedi 3 septembre 2022

### Après-midi sportif – Rencontre avec les animateurs

Pot de bienvenue (Foyer communal)

Samedi 10 septembre 2022 à 14h00

### Randonnée pédestre

(Léognan - Place du Marché)

Mardi 18 octobre 2022 à 14h00

### Assemblée Générale «musicale» suivie d'un apéritif dînatoire (Foyer Communal)

Vendredi 18 novembre 2022 à 20h30

### Soirée dansante avec buffet (Foyer Communal)

Samedi 21 janvier 2023 à 20h00

### Sortie culturelle

Jeudi 11 ou 25 mai 2023

### Randonnée pédestre

Jeudi 8 juin 2023

### Exposition dessin jeunes et peinture adultes (ECGB)

Du lundi 12 juin au vendredi 23 juin 2023

Vernissage : jeudi 15 juin 2023 à 18h30

### Repas champêtre (Parc municipal)

Jeudi 22 juin 2023 à 19h30

[www.acl-leognan.fr](http://www.acl-leognan.fr)

Maison des Associations  
Place Joane 33850 LEOGNAN



# ACL

Association Culture et Loisirs  
de Léognan

## LOISIRS SPORTIFS

### GYMNASTIQUE

REMISE EN FORME, BIEN-ÊTRE, ENERGYM,  
CUISSSES-ABDO-FESSIERS

### STRETCHING

### PILATES

### COURS EN VISIO

PILATES, STRETCHING

### YOGA

HATHA-YOGA, ASSISE SILENCIEUSE, YOGA SENIOR

## LOISIRS CULTURELS

### ANGLAIS

### PEINTURE ADULTES

### DESSIN JEUNES

### SCRABBLE

SAISON 2022 / 2023