Association Culture et Loisirs de Jumièges

Saison 2023 - 2024

ACLJ

Atelier Loisirs Créatifs animé par Christine Tiphagne salle n°1 du clos chouquet

Chacun vient avec son projet
et peut être aidé pour le réaliser.
Confection de vêtements, sacs,
doudous et objets utilitaires,…
Partage de bonnes idées !

Reprise le mercredi 6 septembre
20h à 22h

Activité gratuite pour les adhérents de l'association

Gymnastique animée par Thérèse Legros salle des fêtes du clos du chouquet

Responsables d'activité : Christine Tiphagne et Madeleine Mouton

L'ACLJ est affiliée à la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire. Différents types d'activités sont proposés avec du matériel adapté (ballon, élastiques, steps,…) dans la bonne humeur et la convivialité pour vous permettre d'être à l'écoute de votre corps et de ressentir les bénéfices d'une pratique régulière.

Lundi 4 septembre
18h15-19h15

± 1/2h stretching
19h15-19h45

Renforcement musculaire
Travail cardio-vasculaire
Souplesse
Vitalité
Bien être

Vendredi 8 septembre 9h30-10h30
Gym douce : mélanges d'exercices de fitness, stretching ou yoga avec une sollicitation cardiaque modérée

Vendredi 8 septembre 18h15-19h15
Steps : gym très tonique
Endurance
Travail cardio-vasculaire
Sens du rythme

Montant annuel des cours incluant la licence gymnastique volontaire :

1 personne/1 cours hebdomadaire : 95€
1 personne/2 cours hebdomadaires : 150€
Supplément pour la 1/2h de stretching du lundi : 47€

Il est possible de régler en deux chèques.

Yoga animé par Evelyne Bodelle salle n°3 clos du chouquet
Responsable d'activité : Sylvie Laurent

Depuis 6000 ans au service des êtres humains, le yoga, classé au Patrimoine Immatériel de l'Humanité, nous rappelle que le but ultime de chacun quelque soit son âge, son mode de vie, ses croyances,… est d'être en PAIX. Le yoga est une philosophie de vie, il aide à prendre en main sa vie de façon responsable, autonome et consciente.

Namasté au Yoga !
Reprise le mercredi 13 septembre 18h15-19h45
Prévoir un tapis

Cotisation trimestrielle : 45€/personne

Groupe de marcheurs animé par Christine Leru et Pascale Pouille

L'objectif est de se retrouver pour marcher 6 à 8 km sur les chemins de Jumièges ou aux alentours dans une ambiance conviviale, le jeudi après-midi tous les quinze jours. Découvrir ou redécouvrir des petits coins de nature !

Renseignements / lieu de départ au 06 84 64 39 25 ou 06 71 09 02 88.

Activité gratuite pour les adhérents de l'association

Accompagnement aux devoirs
Un accompagnement aux devoirs est proposé gratuitement aux enfants du centre d'accueil périscolaire de Jumièges - lundi et jeudi de 17h à 17h45.
Reprise le lundi 18 septembre

A côté des activités régulières, l'association propose aussi des activités ponctuelles

Exposition patrimoine : l'ACLJ et la Mairie de Jumièges ont travaillé conjointement à l'élaboration d'une exposition de cartes postales anciennes et en photographies dans le but de mettre en valeur le patrimoine architectural du bourg de Jumièges et d'en faire connaitre son évolution. Cette exposition se tiendra dans l'église St Valentin pendant les journées du Patrimoine, les 16 et 17 septembre 2023 puis à la Médiathèque « Atout Lire ».

Rallye pédestre le samedi 23 septembre 2023 : ce sera l'occasion de découvrir le patrimoine architecturel et naturel d'une commune avec des questions, jeux, énigmes dans une atmosphère « bon enfant » puis de se retrouver le soir autour d'un bon repas.

Sorties : des spectacles, visites seront proposées au cours de l'année. En se groupant, il sera possible d'avoir un tarif de groupe et d'organiser du covoiturage. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées !
Prochaines sorties au centre culturel Juliobona à Lillebonne :
Grupo Compay Segundo, François Morel et l'orchestre régional de Normandie

Vide grenier ouvert aux professionnels et aux particuliers.

Adhésion annuelle 2023-2024 à l'association : 12€/famille

ACLJ - Mairie - 76480 Jumièges
06 71 09 02 88
contact.aclj76480@gmail.com