

ACTIVITE	NIVEAU	MONITEUR*	JOUR	HORAIRE	LIEU	
QI-GONG	tous niveaux	YANN	lundi	16h30/18h00	La Bosque	
		CAROLINE	mardi	14h00/15h30		
		PATRICIA	mardi	18h00/19h30	La Grande Terre	
PILATES	tout âge	JULIE	lundi	9h00/10h00	La Bosque	
		CHRISTINE	vendredi	10h00/11h00		
		MELISSA	vendredi	17h00/18h00	Grande Terre	
GYM DETENTE	tout âge	MARIE	mardi	9h00/ 10h00	La Bosque	
				10h00/11h00		
			jeudi	18H15/19H15	La Grande Terre	
		MARIE	vendredi	9H00/10H00	La Bosque	
CARDIO	adultes	JULIE	lundi	10H00/11H00	La Bosque	
STRETCHING		CHRISTINE	mercredi	18H30/19H30	La Grande Terre	
			vendredi	11H00/12H00	La Bosque	
YOGA	Débutants	JULIE	lundi	11H00/12H00	La Bosque	
RANDO	facile	ANNETTE ,CATHY, CHANTAL			le jeudi	
	moyenne	MIREILLE, CHRISTIAN				
	normale	JEAN-MARC et MICHEL				
	couplée	vous concoctent				
	sportive	ces différentes rando			2 dimanches/ mois	
	dominicale	via programme trimestriel				
	sportive	CHRISTIAN			2 mardis par mois	
SORTIES CULTURELLES			1 vendredi par trimestre, si possible			
TIR A L'ARC	entrainement adultes	JEAN-MARIE ANDRE MARC	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou stand extérieur temps permettant	
	initia. adultes,ados		vendredi	10h00/12h00		
	entrain. adultes		samedi	9H/11h00		
				10h00/12h15		

\* tous nos moniteurs sont diplômés

màj  
14/08/2024



[www.venellesloisirs.fr](http://www.venellesloisirs.fr)

## TIR À L'ARC



### LES ANIMATEURS :

André,  
Jean- Marie, tél : 06 09 30 53 22  
Marc tél : 04 42 54 07 99



Le tir à l'arc est pratiqué au sein de notre association, à partir de 12 ans.

« Tous les enfants rêvent de se servir d'un arc ».

La puissance et la morphologie de chacun sont déterminantes dans le choix de l'arc.

Pendant les séances d'initiation, les débutants tirent avec le matériel adapté, prêté par l'association.

Le tir à l'arc est une excellente école de maîtrise de soi.

Tout d'abord il pousse à se motiver : on veut absolument mettre la flèche dans le centre de la cible. Il faut viser juste, bien se concentrer, en extérieur penser au vent, à la lumière, décocher la flèche au bon moment. Les sensations sont intenses, c'est à ce moment là que tout se joue, en une fraction de seconde.

La concentration, l'équilibre, la maîtrise de soi, la précision sont des qualités indispensables, acquises ou améliorées par la pratique du tir.

## Alors pourquoi ne pas essayer ?

### LES SEANCES

Voir planning ci-dessus :

**Débutants 2024 : à partir du samedi 21 septembre 2024**

**Attention : Ce jour-là, pour les jeunes, un test d'aptitude validera, ou non, l'inscription.**

NOTA : Nous sommes tributaires des séances exceptionnelles programmées dans la salle polyvalente. Celles-ci peuvent entraîner l'annulation de certaines de nos activités. Nous nous en excusons par avance.

## Informations générales

Comment adhérer :

Vous pouvez bénéficier d'une séance gratuite pour découvrir et choisir.

Une fois le choix effectué, vous devez vous présenter au siège de l'Association, aux heures de permanence avec :

Le montant de l'adhésion et la participation à l'activité.

- Pour les mineurs : Le certificat médical d'aptitude (ou de non contre indication)
- Pour les adultes : Le questionnaire de santé, et possibilité de le remplir sur place.

## Tarifs annuels pour la saison : 2024/2025

### 1) L'adhésion : 40 €/an.

Comprend la licence + l'assurance.

L'adhésion est obligatoire pour toute participation à une activité ou à une manifestation organisée par l'Association.

### 2) Participation à l'activité : 50 €/an.

Le règlement doit être effectué de préférence par chèque.

**ASSURANCE :** L'Association a souscrit auprès de la MAIF un contrat d'assurance multi garanties qui couvre chacun des adhérents pendant l'activité. Une documentation sur le contrat d'assurance souscrit est à la disposition des adhérents.

**Nota : pour les sorties culturelles, seule l'adhésion est nécessaire.**