




# ACTIVITES ET ATELIERS 2019 - 2020

Amicale Laïque du Montignacois  
Espace Nelson Mandela 24290 Montignac  
Tél : 05.53.51.86.88

a-l-m2@orange.fr / [www.almvv.fr](http://www.almvv.fr) /  facebook

association loi 1901 fédérée à la ligue de l'enseignement



# EDITO

Une nouvelle saison à vivre ensemble vient de s'ouvrir !

Bienvenue à l'Amicale Laïque du Montignacois pour partager, vibrer, découvrir, au sein de notre association, cette saison, dès le lundi 9 septembre 2019.

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à participer à une ou plusieurs de nos activités de loisirs, sportives et culturelles.

Les cotisations modulées appliquées via les divers « Pass » existants, permettent de mutualiser entre les adhérents la charge globale des actions développées tout en proposant un accès à bas coût aux activités destinées aux enfants.

Cette année, nous avons décidé de créer un pass supplémentaire dans nos propositions, afin de faciliter le choix de chacun.

En plus de ses activités hebdomadaires, l'association propose un panel d'ateliers de découverte et d'initiation abordant des thèmes variés et ouverts à tous (adhérent de l'ALM ou non).

Parmi les ateliers prévus, citons :

- Les plantes et leurs bienfaits
- Escape game
- Cuisine
- Le vin
- Roller party

et bien d'autres à venir...

Ainsi, pour que vous viviez mieux vos loisirs, nous tentons de faire écho à la diversité de vos envies et de vos passions ! Dans l'attente du plaisir de vous accueillir début septembre, bonne saison à toutes et à tous.

Bernard Criner  
Président

Claudine Lacabanne  
Vice présidente en charge des activités

## L'équipe d'animation :

Cette équipe permanente s'appuie sur les décisions du Conseil d'Administration pour mettre en œuvre les activités et vous accueillir dans les meilleures conditions.

Directeur : Alain LABATUT

Accueil – Secrétariat : Brigitte BLANCHARD, Justine WIELEZYNSKI, Florence CHEVALIER

Comptabilité : Hélène LEMIEUX

Responsable «Pôle Culture» : Mélody MOIGNE

Responsable «Pôle Enfance» : Emmanuelle CABANEL

Responsable «Pôle Multimédia et Régie» : Yannick MOIGNE

Responsables «Sport-Loisirs-Activités» : Florence CHEVALIER et Cédric MARIETTE

Equipe technique : Philippe SALON – Sandra BALULA

Animateur sportif : Adrien LAPORTE

## Pour nous soutenir :

Pour ceux qui souhaiteraient soutenir notre action mais qui ne peuvent pas s'engager directement dans une aide bénévole sur le terrain, nous avons un « pass donateur ». Grâce à ce dernier, chacun peut apporter le soutien financier de son choix à nos différentes actions et ainsi bénéficier d'une réduction d'impôts (\*).

La participation versée sert notamment à financer les actions en direction des enfants, qu'elles soient scolaires ou extrascolaires.

## Autres rendez-vous :

Nous espérons aussi vous retrouver lors des diverses manifestations que nous organisons, en particulier les 9<sup>èmes</sup> Rencontres Photographiques de Montignac et le 40<sup>ème</sup> Festival «Cultures aux coeurs» qui se déroulera du 27 juillet au 2 août. Merci à tous.



(\* ) sous réserve d'être assujetti à l'impôt sur le revenu des personnes physiques

# Activités pour enfants

## Ecole des sports 25 euros/an

Activité multi-sports, 6-11 ans  
Ecole primaire de Montignac, mercredi de 13h45 à 15h45  
Adrien Laporte et Gaïan Warin - (Licence UFOLEP incluse)

**Aïkido Jeunes** : Dojo - Pierre Vion et Julien Pein  
Vendredi de 18h à 19h15, 8-13 ans  
Licence FFAAA obligatoire incluse dans le Pass.



**Baby Ninja** : Dojo – Adrien Laporte  
Mercredi de 17h30 à 18h15 pour les 2 ans ½ - 4 ans

**Badminton loisir** : Gymnase - Jérôme Lespinasse  
Lundi de 19h à 20h30, dès 14 ans - (Licence UFOLEP incluse)

**Cirque** : Dojo - Ecole Cucico  
Mercredi de 9h30 à 10h30 : enfants de 5 - 7 ans  
Mercredi de 10h30 à 12h : enfants de 8 ans et plus



**Dessin / Aquarelle** : Salle d'arts plastiques – Sophie Forget  
Samedi de 15h45 à 17h45 – dès 6 ans  
2 séances par mois / places limitées  
Planning disponible à l'accueil

**Expression corporelle** : Dojo - Jennyfer Drujon  
Mercredi de 16h à 17h pour les 3 - 6 ans

**NOUVEAU**

A l'aide de consignes et d'univers musicaux variés, l'enfant invente son propre langage corporel. Par le mouvement, il cherche différentes façons de se déplacer et de rentrer en contact. Utilisant son corps, dans le respect de l'autre. . Cette pédagogie axée sur le jeu ouvrira la porte vers la danse et le théâtre!

**Hip - Hop** : Dojo – Claudia Bergeron  
Mardi de 17h15 à 18h15 pour les 7-12 ans

**Judo** : Dojo – Steeve Lamarque  
Lundi de 17h15 à 18h15 : enfants nés en 2014/2015  
Jeudi de 17h15 à 18h15 : enfants nés en 2012/2013  
Lundi et jeudi de 18h15 à 19h15 : enfants nés de 2006 à 2011  
Lundi et jeudi de 19h15 à 20h45 : ados nés en 2005 et avant  
License FFJDA 40€ en supplement.

**Multi danses** : Salle de danse - Sylvie Ledent  
Atelier chorégraphique porté par des musiques diversifiées  
de par leur origine, style et époque.  
Jeudi de 17h15 à 18h15 enfants de 6 -14 ans

**Roller** : Pascal Choffat  
Ecole Primaire de Montignac / Salle des fêtes de Montignac  
Lundi de 17h15 à 18h15 : enfants – école primaire (débutant)  
Lundi de 18h15 à 19h15 : enfants/ados – collège (confirmé)  
Lundi de 19h15 à 20h15 : collégiens, ados + 12 ans (tous niveaux)

**Théâtre** : Salle Jean Macé – Jérémy de Saint Phalle  
Mercredi de 17h à 18h30 : enfants - primaire et collège  
Jeux de scène, expression corporelle, impros,  
Spectacle en fin de saison

**Tir à l'arc** : Salle des fêtes - Adrien Laporte  
Mardi de 17h30 à 18h30 : pour les 10 - 14 ans.

**NOUVEAU**



**NOUVEAU**



# Activités socio-éducatives pour enfants

## Accueil de loisirs (A.L.S.H.) : Les Cro Mignons

**Direction : Clémence Renaud et Jérôme Lespinasse**

Coordinatrice : Clémence Renaud

Notre accueil de loisirs est ouvert pendant toutes les vacances scolaires (sauf Noël). Il accueille les enfants de 6 à 12 ans durant les petites vacances et les enfants de 3 à 12 ans durant les vacances d'été.

Une équipe pédagogique diplômée propose des semaines thématiques ponctuées d'activités sportives, artistiques et de découvertes.



## Accompagnement scolaire et soutien à la parentalité : PARI (programme d'aide à la réussite et à l'insertion)

**Coordinatrice : Emmanuelle Cabanel**

Le PARI, est un dispositif d'accompagnement éducatif gratuit proposé aux familles qui souhaitent bénéficier d'une aide, afin de pallier aux difficultés rencontrées. Il s'agit, grâce à l'intervention de nombreux bénévoles, de permettre aux enfants et aux adolescents d'acquérir des méthodes de travail, de revenir sur des notions non acquises en classe, d'élargir leurs centres d'intérêt en organisant des activités collectives. L'objectif de cette action est de favoriser les liens entre les familles (parents et enfants) et l'école. Les inscriptions s'effectuent sur proposition des enseignants, des parents et/ou de l'élève. Ces interventions concernent les collégiens de Montignac ainsi que les écoliers de Montignac et des écoles d'Aubas, Auriac, La Chapelle Aubareil, Plazac, Coly Saint Amand, Saint Léon sur Vézère, Thonac.

# Activités pour adultes

**L'espace Temps Libre** : Responsable : Claudine Lacabanne

Consulter la liste des activités à la page 21 du fascicule. Un programme complémentaire est proposé chaque trimestre.

## Pratique des Arts

**L'Atelier d'écriture** : Salle du PARI - 2<sup>ème</sup> étage - Chantal Tanet

1 mercredi/mois de 14h à 17h. Planning disponible à l'accueil et sur le site internet.

**Atelier photo numérique** : Salle multimédia - Alain Delmas et Jocelyne Roux et autres intervenants.

Les sorties sur le terrain, les visionnages et ateliers thématiques seront au programme ainsi que quelques sessions d'initiation à la photo numérique. Rendez-vous en septembre pour prendre connaissance du programme.

**Chorale** : Auditorium du Conservatoire de Montignac - Felicie Verbruggen

Jeudi de 20h à 22h - Répertoire : chanson française, agrémenté de quelques oeuvres modernes ou classiques.

**Dessin / Aquarelle** : Salle d'arts plastiques – Sophie Forget

Samedi de 13h30 à 15h30 –

2 séances par mois / places limitées Planning disponible à l'accueil et sur le site internet.

**Pastel** : Salle 1 et 2 - Alain Pestourie

1 vendredi/ mois de 14h à 17h - planning disponible à l'accueil et sur le site internet.

**Peinture à l'huile/dessin** : Salle d'arts plastiques - Tony Quimbel

2 vendredis/ mois de 14h à 17h - planning disponible à l'accueil et sur le site internet



## Place au Théâtre avec :

**La Troupe « L'atelier d'à côté »** : Salle Jean Macé - Jean-Pierre Paoli  
Mercredi de 20h à 22h - places limitées

**L'Atelier Théâtre** : Salle Jean Macé - Maïa Legube  
Vendredi de 16h à 17h30

Exercices autour de la voix, de la concentration, de la gestion du stress, sketches, impros, etc...

## Pratique sportive

**Aïkido** : Dojo - Pierre Vion  
Mardi et vendredi de 19h30 à 21h. Dès 13 ans  
Licence FFAAA obligatoire incluse dans le Pass  
(Enfants 25€ - Adultes 37€)

**Badminton loisir** : Gymnase - Jérôme Lespinasse  
Lundi de 19h à 20h30 et de 20h30 à 22h

**Basket** : Gymnase - Adrien Laporte  
Mardi ou jeudi de 12h30 à 13h30

**Danse ado/adulte** : Salle de danse - Emilie Boussier  
Vendredi de 18h30 à 19h30

**Judo** : Dojo - Steeve Lamarque  
Lundi et jeudi de 19h15 à 20h45 (ados/adultes)  
Licence FFJDA obligatoire : 40 € en supplément du pass

**Rando** : Francis Marès / Claudine Lacabanne  
Départ 14h - Terrasse de l'Amitié  
Lundi 6-8 kms ; mardi 10-12 kms ; jeudi 8-10 kms

**Tir à l'arc loisir** : Salle des fêtes - Adrien Laporte  
Mardi de 18h30 à 20h30





## Pratique bien être et forme

**Gym douce** : Dojo – Adrien Laporte

Vendredi de 10h45 à 11h45

Gym très douce, pour conserver une bonne motricité



**Gym Forme** : Dojo - Claudia Bergeron - Sandrine Chaussier

Mardi de 18h20 à 19h20 avec Claudia

Jeudi de 18h30 à 19h30 avec Sandrine

**Gym de Gasquet** : Salle de danse - Karin Pian Kling

Gym spécial dos, et renforcement de la musculature profonde, position allongée, debout et assis 1h de gym + 15 min de relaxation

Lundi de 18h00 à 19h15 et de 19h30 à 20h45, jeudi de 19h45 à 21h (attention places limitées)

**Gym Senior** : Dojo - Sandrine Chaussier - Adrien Laporte

lundi de 10h à 11h avec Sandrine

jeudi de 9h45 à 10h45 avec Adrien.

1 séance/ semaine au choix

**Gym à Sergeac** : Salle des Fêtes de Sergeac - Sandrine Chaussier

Mercredi de 18h30 à 19h30.

**Sophrologie - Relaxation** : Salle de danse – Marie Laurence

Mardi de 18h45 à 19h45 (attention places limitées)



**Yoga** : Dojo – Pascaline Brégeaut et Nadège Dupuy

Mardi de 10h à 11h15, et Mercredi de 18h30 à 19h45 (Nadège)

Mercredi de 13h30 à 15h (Pascaline)

## Loisirs

**Les Amis du Montignacois** : Recherches et conférences sur le patrimoine local. Certains samedi dès 15h.

Renseignements et planning disponibles à l'accueil et sur le site internet. Entrée libre.

**Danse de salon** : Préau Ecole Primaire - Rachel Cantegrel

Jeudi de 17h45 à 18h45 : niveau confirmé

Jeudi de 18h45 à 19h45 : niveau débutant

A partir de 16 ans.

Rock, Paso-doble, Cha-cha, Rumba, Tango, etc...

**Loisirs créatifs** : Salle d'arts plastiques

Jeudi de 14h à 17h

**Reliure** : Salle d'arts plastiques

Lundi de 9h à 12h



## Pratique linguistique

**Anglais** : Salle ETL - Rachel Doods

Jeudi de 9h30 à 10h30 : niveau débutant

Jeudi de 10h30 à 11h30 : niveau intermédiaire

Jeudi de 11h30 à 12h30 : conversation anglaise

**Espagnol** : ETL - Ana Valverde Garcia

Jeudi de 17h30 à 18h30 : niveau débutant

Jeudi de 18h30 à 19h30 : niveau avancé

**Russe** : Salle ETL - Mme Gohé

Jeudi de 14h à 15h, initiation au russe

**Italien** : Salle ETL - Lysiane Denoyer Salvadori

Lundi de 14h à 15h30 : niveau confirmé

Lundi de 15h30 à 16h45 : niveau intermédiaire



## L'ESPACE DE VIE SOCIALE

**Coordinatrice : Mélody Moigne**

C'est un lieu de proximité à vocation globale, familiale et intergénérationnelle qui accueille toute la population en veillant à la mixité sociale. Son animation est multi-partenaire. C'est un lieu offrant un accueil, des activités et des services à finalité sociale, éducative, culturelle ou de loisirs, des espaces de rencontres et d'échanges.

Ce lieu d'animation de la vie sociale :

- Prend en compte l'expression des demandes des habitants
- Favorise la vie sociale et associative
- Soutient le développement des initiatives
- Permet aux usagers/habitants de s'exprimer, concevoir et réaliser des projets.

Des animations, des ateliers, des sorties, des découvertes ... y sont proposés tout au long de l'année par l'Amicale Laïque du Montignacois et ses nombreux partenaires locaux : Centre Médico-Social, Maison des Services Au Public/Point Info Jeunesse, Mairie, CCVH, CAF, MSA. Ces animations s'adressent à tous les publics avec la possibilité d'actions spécifiques.

Enfants, ados, adultes vous êtes tous les bienvenus pour faire vivre et être acteurs de votre territoire ! N'hésitez pas à vous rapprocher de l'accueil pour en savoir plus .



## ADULTES : GROUPES D'ACTIVITES ET PASS CORRESPONDANTS

### GROUPE 1 - ACCESSIBLE A TOUS LES ADHERENTS

- Balade découverte (jeudi) Licence Ufolep obligatoire 18 € en supplément
- Espace temps libre
- Les amis du Montignacois
- Loisirs créatifs

### GROUPE 2

- Badminton
- Randonnée (lundi-mardi-jeudi)
- Reliure
- Théâtre (la troupe)

### GROUPE 3

- Anglais (débutant ou intermédiaire ou confirmé)
- Photo numérique avancée
- Basket
- Espagnol (débutant ou intermédiaire ou confirmé)
- Gym douce
- Gym sénior ( lundi ou jeudi)
- Italien
- Russe
- Tir à l'arc

### GROUPE 4

- Atelier écriture
- Atelier théâtre
- Chorale
- Danse de salon (débutant ou confirmé)
- Gym forme - mardi ou jeudi
- Gym Sergeac
- Judo (\*licence FFJDA 40€ en plus)
- Peinture à l'huile
- Dessin/Aquarelle
- Pastel
- Aïkido (licence FFAAA 37€ incluse dans le prix du Pass)
- Danse ado adultes
- Yoga (mardi soir ou mercredi après-midi ou mercredi soir)
- Gym de Gasquet (lundi 18h ou lundi 19h30 ou jeudi 19h45)
- Sophrologie

# Choisissez votre niveau d'activité et le Pass qui va avec !

- 22 € /PASS AMICAL/ Accès aux activités du groupe 1 / offertes à tous les adhérents
- 75 € /PASS DECOUVERTE/ Accès illimité à toutes les activités des groupes 1 et 2
- 100 € /PASS LOISIRS/ Accès illimité à toutes activités des groupes 1, 2 et 3
- 140 € /PASS SOLO/ Accès à une seule activité du groupe 4  
limité à une séance hebdo, possibilité d'une 2ème séance hebdo avec le **Bonus plus**
- 190 € /PASS TONIC/ Accès illimité à toutes les activités des groupes 1, 2, 3 et jusqu'à 2 activités du groupe 4 limitées à 1 séance hebdo chacune, possibilité d'un 2ème heure avec le **Bonus plus**. A partir d'une 3ème activité du groupe 4, optez pour le **Bonus tonic**

## Bonus plus

Moyennant l'achat de ce bonus à **30 €**, pratiquez votre activité une deuxième séance par semaine (offre valable à partir du 7 octobre dans la limite des places disponibles)

## Bonus tonic

Moyennant l'achat de ce bonus à **50 €**, Accédez de façon illimitée aux activités de tous les groupes.

*\*Les activités de la saison 2019/2020 se dérouleront du 9 septembre au 12 juin 2020 en période scolaire, ainsi que pendant les vacances de la Toussaint durant lesquelles il n'y aura pas d'interruption pour les activités adultes.*

*\*Pour les activités sportives ne relevant pas d'une fédération délégataire, la licence UFOLEP est incluse dans le prix du Pass*

*\*Pour certaines activités un certificat médical est obligatoire. A noter que pour les activités suivantes, le certificat est valable plusieurs années : gym adulte, rando, yoga.*

# ENFANTS : GROUPES D'ACTIVITES ET PASS CORRESPONDANTS

## - Ecole des sports

### GRUPE 1

- Badminton
- Baby Ninja
- Tir à l'arc


### GRUPE 2

- Aïkido (licence FFAAA 25€ incluse dans le prix du Pass)
- Cirque
- Dessin/aquarelle
- Expression corporelle
- Hip Hop
- Judo (licence FFJDA en supplément)
- Modern Jazz
- Roller
- Théâtre

 25 € ECOLE DES SPORTS / Accès à l'école des sports

 70 € PASS ACTIF JEUNE / Accès aux activités du groupe 1 illimité

 108€ PASS MONO JUNIOR / Accès limité à une activité du groupe 2

  135 € PASS MULTI JUNIOR / Accès illimité aux activités des groupes 1 et 2

\* Pour les activités sportives ne relevant pas d'une fédération délégataire, la licence UFOLEP est incluse dans le prix du Pass

\* Pour certaines activités un certificat médical est **obligatoire**. A noter que pour l'école des sports, le certificat est valable plusieurs années.

# Bulletin d'adhésion

Nom et prénom de l'adhérent : .....

Date de naissance : ..... Sexe : F  M

Adresse : .....

.....

.....

Tél : ..... Portable : .....

.....

Adresse mail : .....

## Adultes

## Enfants

22 € PASS AMICAL

75 € PASS DECOUVERTE

100 € PASS LOISIRS

140 € PASS SOLO

190 € PASS TONIC

Licence Ufolep 18€ (Pass amical)

Licence FFJDA 40 € (Judo : enfants et adultes)

25 € ECOLE DES SPORTS

108 € PASS JUNIOR MONO

135 € PASS JUNIOR MULTI

70 € PASS ACTIF JEUNE

Bonus Plus

Bonus tonic

PASS DONATEUR

Total ..... Mes réductions.....

Total à régler .....€ Chèque-espèces-CB-prélèvement

Rappel des activités choisies

.....

.....

.....

Le .....



# Autorisations

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_

autorise l'association

A prendre des photos et vidéos de mon enfant et à les diffuser dans diverses publications (presse, site ALM...)

A prendre des photos et vidéos en ma présence lors d'activités et à les diffuser dans diverses publications (presse, site ALM...)

M'engage à accompagner mon enfant sur le lieu même de l'activité, afin d'être sûr de la présence de l'intervenant.

Je sollicite un paiement fractionné par prélèvement sur mon compte bancaire en 6 échéances et je fournis un RIB avec mon bulletin d'adhésion.

L'Association est déchargée de toute responsabilité pendant le temps où les enfants ne sont pas en activité.

Montignac, le ..... Signature

# CONDITIONS D'ADHESION

Le formulaire d'adhésion\* accompagné de votre règlement déclenchera votre adhésion ainsi que votre assurance.

Pour être couvert, il est donc impératif de régler votre « pass » (possibilité de payer en 2, 3, 4, 5 ou 6 fois sans frais, renseignements à l'accueil), sitôt vos 2 séances d'essai gratuites terminées.

\*Un certificat médical est obligatoire pour pratiquer certaines activités telles que : aikido, judo, marche, rando, badminton, basket, tir à l'arc, yoga, cirque, Ecole des sports, Baby Ninja., Gym, Roller. A la fin des deux séances d'essai, il est impératif de fournir un certificat médical faute de quoi l'intervenant pourra refuser l'accès au cours. A noter que pour les activités suivantes et reconduites d'une année sur l'autre, le certificat est valable plusieurs années : Gym adulte, Rando, Yoga, Ecole des sports. Pour les anciens, il est nécessaire de répondre à un questionnaire et signer l'attestation et la demande de renouvellement de licence.

\*L'association accorde une réduction de 15 % à partir du 2ème « pass » et de 25 % sur le 3ème par famille (réduction non applicable au « pass amical » et aux « bonus »).

Pour permettre à tous l'accès aux activités, une commission spécifique étudiera les cas des personnes en difficulté qui en font la demande. N'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil.

La CAF prévoit également une aide aux Temps Libres pour ses allocataires, se renseigner auprès d'elle. Les aides CAF sont à demander dès septembre.

## **RAPPEL :**

Il est impératif pour les parents d'accompagner leurs enfants sur le lieu même de l'activité. L'ALM se décharge de toute responsabilité pendant le temps où les enfants ne sont pas en activité.

La liste des activités n'est pas exhaustive et pourra être modifiée en fonction des inscriptions en cours d'année.

\*Le formulaire d'adhésion vous permettra de choisir le « pass » qui vous convient. Si vous optez pour un « pass donateur » vous déterminez le montant de votre don et un reçu fiscal vous sera remis. Les cartes d'adhésion sont à retirer auprès de l'accueil de l'Amicale ou auprès de votre intervenant. Pour tout arrêt d'activité, merci de prévenir l'Amicale laïque.

# Les ateliers

## Danses : Américan Tribale, Afro, Bollywood

**15 € non adhérent, 10 € adhérent**

7 décembre 2019 : Américan Tribale

4 avril 2020 : Afro

23 mai 2020 : Bollywood

Animé Hémeline, Claudia, et Emy

Un parcours pour découvrir plusieurs styles de danse , d'autres dates et d'autres styles de danse à venir (slave, orientale), n'hésitez pas à vous rapprocher de l'accueil de l'Amicale Laïque...

## Escape game

**Groupe privé : Adhérent : 3 à 4 personnes 17 €, 5-6 personnes 15 €**

**Groupe privé : Non adhérent : 3 à 4 personnes 22 € 5-6 personnes 20 €**

**Groupe ouvert : Adhérent : 10 € - Non adhérent : 15 €**

28 septembre-14 décembre 2019-28 mars 2020, tous public

Animé par la Cape Noire

Saurez-vous résoudre le défi lancé par Arsène Taupin et retrouver le butin caché dans l'étrange tunnel de Mr Jack avant qu'il ne soit détruit ?

## Découverte des plantes

**15 € non adhérent, 10 € adhérent**

12 octobre 2019-18 janvier-14 mars 2020, adulte Animé par Françoise Raso

Passionnée par la beauté et la force des plantes et des arbres, elle vous guide dans la nature afin de découvrir leurs vertus sur le plan biologique, énergétique et psycho-émotionnel.



## Roller

**10 € non adhérent, 5 € adhérent**

5 octobre 2019, tous public Animé par Pascal Choffat  
Ouvert à tous. Découvrir une activité ludique et sportive.

## Le parcours du vin (réservé aux adultes)

**A la séquence : 28€ non adhérent, 22€ adhérent**

**Tout le parcours : 125€ non adhérent, 96€ adhérent**

15 octobre-26 novembre-17 décembre 2019 / 21 janvier-11 février-24 mars-15 avril 2020

Animé par Mr Dellac.

## Aïkido : cours d'armes ( bokken, jo )

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedis du mois, de 10h30 à 12h avec Pierre Vion  
planning disponible à l'accueil.

## Et bien d'autres encore...



*Inscriptions obligatoires pour tous les ateliers, ceux-ci se dérouleront sous réserve d'un nombre minimum d'inscriptions.*

# Cuisine du Chef

## Cuisine italienne

15 € non adhérent, 10 € adhérent

## Cuisine Esturgeon et caviar d'esturgeon

avec une visite au «Caviar de Neuvic»

30 € non adhérent, 25 € adhérent



## Cuisine avec le chocolat

15 € non adhérent, 10 € adhérent



## Espace Temps Libre

Vous êtes, sans activité professionnelle ou vous avez plus de 60 ans, rejoignez les amis de l'Espace Temps Libre qui, tout au long de la semaine, proposent des activités de loisirs adaptées à tous. Des moments de convivialité, de gaïté, d'échange et de partage qui permettent à chacun des participants de garder un vrai lien social et de rompre son isolement.

**Le mardi** : Scrabble dès 14h, couture,...

**Le mercredi** : Occasionnellement ateliers découverte autour de thème variés tels que le jeu, la cuisine, la décoration, conférences et prévention pour 3ème âge, ...

**Le jeudi** : Balade découverte de 3/5 kms (départ à 14h).

**Le vendredi** : Belote, échecs, tarot, triomino, jeux divers dès 14h avec un petit goûter à 16h30. Les anniversaires sont également fêtés le dernier vendredi du mois.

**Le samedi** : Conférences sur le patrimoine local animées par les Amis du Montignacois certains samedis dès 15h.

*A noter que des repas et sorties sont proposés tout au long de l'année. Un programme complémentaire des activités, est édité chaque trimestre.*



# 27 juillet au 2 août 2020 Montignac



Un des temps forts de l'été à Montignac, le festival «Cultures aux coeurs» soufflera ses 40 bougies pour l'édition 2020. Le public sera à nouveau convié à la rencontre des cultures du monde.

Les musiques, les chants et les pas des danseurs résonneront dans toute la ville pour une semaine riche, d'émotions, d'échanges et de découvertes. Les apéros-concerts, les bodegas, les spectacles sur la grande scène, festi'mômes, ville en fête,...seront à nouveau au programme pour votre grand plaisir.



## Rendez vous en juillet prochain pour fêter le 40<sup>ème</sup> anniversaire du Festival «Cultures aux Coeurs»

Festival de Montignac - Espace Nelson Mandela - 24290 Montignac 05.53.51.86.88 a+m2@orange.fr



Le centre culturel de Montignac le Chaudron vous propose pour sa 8<sup>ème</sup> saison, un programme riche et varié !  
Théâtre, contes, ciné-débat, ciné-goûter, musique, café lecture, exposition, festival... il y en a pour tous les goûts !  
La 5<sup>ème</sup> édition des chaudronnades clôturera cette saison, le weekend du 15 mai 2020. C'est au tour de CinéToile et du Cinéma d'être mis à l'honneur le samedi soir.



Retrouvez toute l'actualité du centre Culturel :

[www.le-chaudron-montignac.fr](http://www.le-chaudron-montignac.fr)

Facebook Lechaudron Montignac

La brochure 2019/2020 disponible à l'accueil de l'ALM et chez les commerçants de Montignac

## Nos partenaires de l'Amicale Laïque

L'association remercie les collectivités, organismes et mécènes qui contribuent au maintien et au développement de toutes nos activités.

Nos mécènes : Alcor équipement, la Sémitour Périgord, camping le Paradis, la Caisse d'Epargne, ATSE Bordes, le Manoir du Chambon, foies gras Teyssier, les Briconautes Montignac, Etablissements Mespoulet, Maître Renaud, garage Gaillard, menuiseries Séguy, imprimerie la Rochelaise, Passerieux et Fils SARL, Intermarché Montignac, Spar Montignac, la boulangerie Aux Aurores, SARL Salvat Yves et Fils, Maison Pelegris, SARL Rhodde et Fils, Thelem Assurance, La Roque Saint Christophe, SCCV MONTIGNAC



Montignac  
Lascaux

# Centre International de Séjour



## VIVEZ DES MOMENTS INOUBLIABLES



Pour vos rencontres familiales, vos repas,  
vos hébergements, n'oubliez pas le Centre  
International de Séjour de Montignac Lascaux

**Centre International de Séjour**

Le Bleufond - 24290 Montignac/Lascaux - France

**05 53 51 80 96**

*[contact@cis-montignac-lascaux.com](mailto:contact@cis-montignac-lascaux.com)*