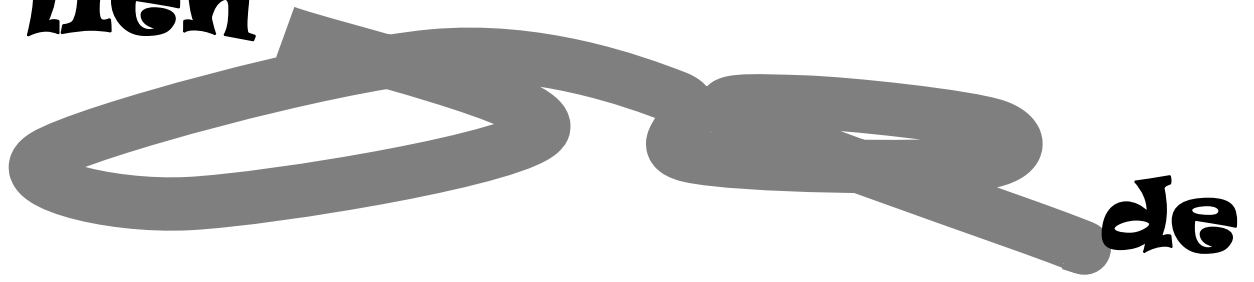


Le lien



de

L'Amitié Villaudricaine

Siège social

Mairie de Villaudric - 31620

Président : Maurice ROUGEVIN-BAVILLE Tél : 05 61 82 28 95

Secrétaire : Jacqueline DESCHAMPS Tél : 05 61 82 48 88

Trésorier : Gérard BRANDAM Tél : 05 61 82 42 74

MENSUEL d'INFORMATION N° 6 – Septembre 2011



Bulletin d'information des membres de notre club

C'est la rentrée et nous voilà plein d'entrain pour reprendre les activités !

- La Gym séniors le lundi matin de 9 h à 10 h : Début des cours le 19 septembre 2011.
 - o C'est une gym douce adaptée aux séniors, elle permet par des mouvements souples et amples de remettre en marche des articulations "rouillées". Nous avons tous plus ou moins de l'arthrose, des cervicales douloureuses et autres, si nous n'essayons pas de les solliciter doucement cela va coincer de plus en plus.
 - o Ne compter pas sur cette gym si vous désirez ressembler à M. Muscle ce n'est pas son objectif, si vous voulez du tonique, sculpter votre corps il vaut mieux vous tourner vers les professionnels de l'ALV ils le font très bien, nous, c'est tout en douceur mais ce n'est pas "mou".
 - o Cette gym n'est pas réservée uniquement aux femmes, messieurs, vous pouvez venir ! d'ailleurs, c'est très mode de prendre soin de son apparence. Vous aussi messieurs, vous trouvez que le sol devient de plus en plus bas....
 - o Le prix : il ne dépend que de nous, plus nous serons mieux cela sera. Mais attention !!! N'oublions pas que si nous nous engageons, c'est un groupe que nous formons. Il n'est pas question de dire, aujourd'hui je suis fatigué ou plutôt je n'ai pas envie d'y aller ou j'ai autre chose à faire. Bien entendu être malade personne n'en est à l'abri mais souvent c'est du "blues". OK, mais pensez à vos partenaires, ils comptent sur vous et peut être dans votre for- intérieur à la fin de l'heure vous vous direz "j'ai bien fait de venir cela m'a changé les idées" ou "au moins, pendant une heure je n'ai pas vu la poussière"!!!!
 - ↳ Pour une bonne gestion de l'atelier gym, les cours doivent être réglés en début de trimestre et en aucun cas, au nombre de cours présents par trimestre.
 - **Une séance de gym est facturée au Club 32 euros. Deux euros seront pris en charge par le Club, ce qui ramènera la séance à 30 euros.**
 - **Tarif pour la période du 19/09 au 31/12/2011 pour 14 séances :**

- pour 8 PARTICIPANTS :	52.50 €
- pour 10 PARTICIPANTS :	42 €
- pour 12 PARTICIPANTS :	35 €
- pour 15 PARTICIPANTS :	28 €
 - Le tarif sera recalculé tous les trimestres en fonction du nombre de lundis. Si au cours du trimestre précédent, des cours n'ont pas été assurés par l'association, nous en tiendrons compte et ils seront déduits du trimestre à venir.
 - o Une journée de découverte, le 19 septembre. n'hésitez pas. Venez essayer, vous pourrez prendre votre décision après, mais ne restez pas sur un a priori.
- Tous les membres intéressés peuvent prendre contact avec Gérard Brandam 05 61 82 42 74 ou Jacqueline Deschamps 05 61 82 48 88.

- Le scrabble :

- o Le cerveau lui aussi à besoin de travailler le scrabble, le jeu de dames, ou autres jeux de cartes permettent de le maintenir en bonne forme.
- o Si vous avez envie de participer faites vous connaître auprès du bureau.
- o Les jours, heures, fréquences peuvent être discutés.

ACTIVITES PROCHAINES :

Voyage découverte en Béarn du 7 au 9 Septembre :

Nous sommes maintenant à la veille de partir voici quelques recommandations.

Mercredi 7 septembre : Départ de Villaudric en car le rendez-vous sur le parking de la salle des fêtes à **6 h 45** pour un départ à **7 h 00** ; arrêt devant les Mairies de Fronton et de Bouloc entre 7h et 7h15. Halte petit déjeuner sur l'autoroute.

Pour ce premier jour prévoyez avec vous :

- des chaussures confortables
- une petite laine
- un chapeau
- un vêtement de pluie

N'oubliez pas que nous serons en altitude et que le temps change vite.

Le programme reste inchangé pour les 40 participants, il ne reste qu'à souhaiter un bon et beau temps avec beaucoup de bonne humeur pour cette découverte du Béarn.

Vendredi 9 septembre : Le retour à Villaudric aux environs de 20 H.

Jeudi 15 septembre : Inscriptions : Derniers délais pour la Comédie Musicale 1789 au zénith de Toulouse **le jeudi 27 octobre à 15 h** "**Les Flammes de Paris 1789**" *nous avons mis une option sur 30 places, les premiers inscrits seront sûrs d'avoir une place ensuite inscriptions sur liste d'attente nous ferons le maximum pour contenter nos membres.*

Après avoir enchanté le public russe, où il fut représenté plus de cent fois au Théâtre du Bolchoï, le spectacle « Les Flammes de Paris, 1789 » arrivera en France en 2011 ! Cette œuvre magnifique à la croisée des chemins (entre ballet classique et comédie musicale) vous fera vivre une expérience unique.

De grands moments historiques à vivre au son des airs bien connus du répertoire populaire français (la Marseillaise, la Carmagnole, Ça Ira...), et des flamboyantes compositions de Boris Asafiev. Au travers de ses chorégraphies magnifiquement interprétées par une troupe de 50 artistes, de ses costumes criants de vérités, et de ses décors grandioses, « Les Flammes de Paris, 1789 » vous emportera instantanément vers une époque clé de l'Histoire de France !

Prix pour les adhérents : 30 € + transport

Départ en car parking salle des fêtes 13 h ~ 13 h 15.

Se faire inscrire auprès de G. Brandam ou J Deschamps avant le 15 / 09

Jeudi 22 septembre : **Goûter** d'anniversaire pour les membres du club nés en août, septembre avec petit loto.

Les activités à venir :

Jeudi 6 octobre : **Mamies aux fourneaux** (thème le Béarn). Inscription le jeudi 22/09
Dernier délai le 30/09 auprès de J.Deschamps ou G.Brandam.

Samedi 8 octobre : **FÊTE DE LA FEDERATION** à EAUNES

<h2>Invitation à la fête</h2> <hr/> <p><i>Un programme à la carte</i></p> <ul style="list-style-type: none">● Belote● Loto● Pétanque● Animation● Repas● Bal <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"><h3>Menu</h3><p>Apéritif</p><p>Salade des Mousquetaires</p><p>Dos de Saumon sauce hollandaise</p><p>Emincé de volaille au miel et au citron confit</p><p>Plateau de fromages</p><p>Omelette Norvégienne</p><p>Café</p><p>Vins rouge et rosé de Fronton</p><p><small>Préparé par François Arlet, traiteur à Laffite-Vigordane 31390</small></p></div>	<h2>Programme de la journée</h2> <hr/> <p>Samedi 8 Octobre 2011 <i>Salle Hermès - Eaunes (31)</i></p> <p>9 h 00 <i>Accueil des clubs</i></p> <p>9 h 45 <i>Concours</i> - de belote (nombreux prix) - de pétanque (triplettes formées si possible)</p> <p><i>Jeux</i> - Loto de la Fédération</p> <p>12 h 00 <i>Réception des personnalités</i></p> <p>12 h 30 <i>Repas de fête - Animation</i></p> <p>15 h 00 <i>Grand Bal avec l'orchestre</i></p> <p><i>Génération Musette</i></p> 
---	---

Prix de cette journée **23 €**.

Inscriptions au club avant **le 30 septembre**