

METTRAY

guide des associations

le supplément associatif #août 2024

**FORUM DES ASSOCIATIONS
SAMEDI 7 SEPTEMBRE**

**Horaires
9 h - 13 h**

AÎNÉS

CLUB DE L'ÂGE D'OR

Association membre de Générations Mouvements 37, les Aînés Ruraux.

Personnes concernées : les retraités et toutes les personnes désirant faire partie du club.

Activités : club le jeudi de 13 h à 18 h au foyer rural.

Manifestations : voyages, divers repas, jeux, tarot, belote, animations et loisirs divers.

CONTACT :

Yvette Désiré, présidente
Tél. 06 15 30 53 19



CHANT

PETITE VOIX

Activités : cours de chant individuels et ateliers collectifs, cours de formation musicale et de flûte traversière.

Personnes concernées : ouvert à tous, même débutants ne sachant pas lire la musique. Cours dispensés à la salle des jeunes de l'espace Coselia.

Horaires et tarifs :

Adhésion annuelle : 10 €/an, 30 cours sur l'année scolaire.

1. Atelier vocal collectif enfants à partir de 8 ans : le jeudi de 17h00 à 17h45 : 185 €/an.

Apprentissage de chants, travail rythmique et initiation musicale.

2. Atelier vocal collectif adultes : le jeudi de 11 h à 12 h ou de 18 h 30 à 19 h 30 : cotisation de 285 €/an. Pas besoin de savoir chanter ni de lire les partitions, cet atelier est basé sur l'apprentissage de la respiration et de la posture du corps et de la technique vocale à travers des jeux de vocalises en groupe. Cela permet de découvrir sa voix et de la développer pour chanter du lyrique, du jazz, de la variété ou en chœur.

3. Formation Musicale : le jeudi de 10 h 15 à 11 h ou de 17 h 45 à 18 h 30 : cotisation de 150 €/an.

Apprentissage du déchiffrement de partitions avec



lecture de notes, travail sur les rythmes et travail de l'oreille et de la justesse pour les chanteurs.

4. Cours de chant ou de flûte traversière en individuel (30 minutes) : le jeudi horaire personnalisé à définir à la rentrée : 585 €/an.

5. Atelier vocal collectif adultes : 1 samedi par mois de 14 h à 15 h, 15 €/séance sans engagement sur l'année, ces cours sont à la carte, inscription 2 jours avant.

Dates 2024 - 2025 : 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 14 décembre, 18 janvier, 1^{er} mars, 29 mars, 24 mai, 21 juin, 5 juillet.

CONTACT :

Marie-Pierre Kerner, tél. 06 62 54 22 86
assopetitevoix@orange.fr

DANSES BRETONNES

MOZAÏC BREIZH



Dans la belle et grande salle Coselia, vous pourrez vous laisser entraîner dans les danses au gré d'un patrimoine musical divers et moderne. L'atelier animé par Nathalie et Cyrille, s'adresse aux danseurs débutants ou confirmés. Aucune connaissance particulière en danse ni en musique n'est nécessaire pour pouvoir y participer, ni même être breton ! Participer à l'atelier, c'est :

- Découvrir, apprendre, entretenir les danses bretonnes et pouvoir aller sans complexe dans les festou noz de la région ou de Bretagne.
 - Partager un moment de détente et de convivialité dans la bonne humeur.
 - Participer à une activité culturelle (histoire et origine des danses, travail de l'écoute musicale ...) mais aussi à une activité sportive parce que, la danse bretonne, c'est physique ! Et en plus, vous travaillerez l'orientation, l'équilibre, la posture ...
- En complément, l'association propose un groupe scénique avec les danseurs volontaires dont l'objectif

est de présenter des spectacles. Elle a également un atelier d'échanges en broderie bretonne afin de faire revivre le patrimoine vestimentaire breton.

Cours de danses, le mercredi de 20 h 30 à 22 h 30, salle Coselia. Début des cours le mercredi 11 septembre 2024 à 20 h 30

Atelier broderie : environ un samedi sur deux, de 10 h à 12 h 30, salle des jeunes. Premier atelier le samedi 14 septembre 2024 à 10 h.

Adhésion unique et annuelle (2024/2025) : 40 € (25 € pour les étudiants)

CONTACTS :

Nathalie Vermersch (professeure et présidente) :
tél. 06 83 52 23 77

Pierre Strady (vice-président) :
tél. 07 89 23 56 06

Mail : mozaicbreizh37@gmail.com
f / [Mozaicbreizh](#)

MULTI-ACTIVITÉS

VIVRE MIEUX À METTRAY



NOUVEAUTÉS À LA RENTRÉE :

Ouverture : cours de théâtre, cours de yoga femmes enceintes/bébés et cours de yoga enfants 3/5 ans - cours de théâtre enfants - cours d'anglais enfants pour les CM1 /CM2 - modern'jazz : cours de baby'jazz pour les 4/6 ans et un cours d'adultes débutants.

Modern'jazz : (cours collectifs) Salle de danse à Coselia le mardi soir, le mercredi après-midi et le jeudi soir - horaires définis en fonction des pré-inscriptions et confirmés au Forum des Associations en fonction des effectifs - (enfants - adolescents - adultes).

Baby'jazz

- 4 ans/6 ans : 45 mn/semaine - cotisations : 172 €/an - mardi soir de 17 h 15 à 18 h - professeur : Meghan MOUSSARD.
- Enfants 6 ans/8 ans : 1 h/semaine - cotisations : 202 €/an - mardi soir de 18 h à 19 h - Professeur Meghan MOUSSARD.
- Adultes débutants : 1 h 15/semaine - cotisations : 242 €/an - mardi soir de 19 h à 20 h 15 - Professeur Meghan MOUSSARD.
- Adolescents (à partir de 12 ans) : 1 h 30/semaine - cotisations : 252 €/an - mercredi de 14 h 30 à 16 h - Professeur Céline BOUTEILLER.
- Enfants 8 ans/10 ans : 1 h/semaine - cotisations : 202 €/an - jeudi de 17 h à 18 h - Professeur Céline BOUTEILLER.
- Enfants 10 ans/12 ans : 1 h/semaine - cotisations : 202 €/an - jeudi de 18 h à 19 h - Professeur Céline BOUTEILLER.
- Adultes : 1 h 30/semaine - cotisations : 252 €/an - jeudi de 19 h 15 à 20 h 45 - Professeur Céline BOUTEILLER.

Danse en ligne : (cours collectifs) au Foyer Rural.

Adultes : 1 h/semaine - cotisations : 172 €/an - le lundi de 18 h à 19 h (débutants), de 19 h à 20 h (confirmés) et de 20 h à 21 h (confirmés) - Professeur : Philippe PENIN.

Théâtre Enfant : (cours collectifs) - salle des jeunes, espace Coselia.

- Enfants (classe de maternelle + CP) : 45 mn/semaine - cotisations : 172 €/an - le mardi de 17 h à 17 h 45.
 - Enfants (du CE1 au CM2) : 1 h/semaine - cotisations : 202 €/an - le mardi de 17 h 45 à 18 h 45.
- Professeur : Annaïck NICOLAZIC.

Yoga : (cours collectifs) - Salle de danse à Coselia.

- Adultes : 1 h 15/semaine - cotisations : 242 €/an.

Le lundi de 19 h à 20 h 15 - Professeur : Bruno BLONDEL.

• Femmes enceintes/bébés : 1 h/semaine - forfait 10 cours 100 €/an - suivant le jour qui sera le plus demandé le lundi de 10 h à 11 h ou le mercredi 17 h 15 à 18 h 15 ou le jeudi de 10 h à 11 h. Professeur : Alice MEMET.

• Enfants 4/5 ans : 45 mn/semaine - cotisations : 172 €/an - le mercredi de 16 h 15 à 17 h. Professeur : Alice MEMET.

Sophrologie : (cours collectifs).

Le mercredi de 19 h à 20 h (salle de danse Coselia).

• Adultes : 1 h/semaine - cotisations : 202 €/an. Professeur Jean-Baptiste MENORET.

Anglais : (cours collectifs)

• Adultes : 1 h 30/semaine - cotisations : 257 €/an - le lundi de 18 h 15 à 19 h 45 (salle de réunion à Coselia) et le mercredi de 18 h 15 à 19 h 45 (salle des jeunes à Coselia). Professeur : Souad BENZIMA.

• Enfants : 45 mn/semaine - cotisations : 152 €/an - le lundi de 17 h à 17 h 45 (enfants classe de maternelle), de 17 h 45 à 18 h 30 (CP / CE1 / CE2) et de 18 h 30 à 19 h 15 (CM1 / CM2).

Lieu : Salle des jeunes - Espace Coselia à Mettray.

Professeur : Marie Thérèse BAUDIMANT.

Ludothèque :

Horaires : mercredi de 10 h à 12 h et de 14 h 30 à 18 h 30 - le samedi de 10 h à 12 h

Lieu : 1^{er} étage - Espace Coselia à Mettray.

Public : à partir de 2 ans jusqu'à 10 ans - les enfants de moins de 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Fonctionnement : régler l'adhésion de 20 €/an et par famille - remplir une fiche d'inscription et signer le règlement intérieur. Les jeux et les livres (3 maximum par prêt) sont empruntés pour une durée d'un mois, coût 1 €.

Pour toutes les activités les horaires indiqués peuvent être modifiés en fonction des effectifs définis au Forum des Associations

Adhésion Globale : 20 € par an et par famille (montant à régler le jour de l'inscription)

Lors de l'inscription possibilité de régler la totalité ou d'établir trois chèques qui seront présentés en banque en octobre, janvier et avril

CONTACTS :

Mme Sarah GOLEO, Présidente : tél. 06 58 87 18 47

Mme Evelyne CHEVET, vice-Présidente : tél. 06 32 07 48 86

Association VMM : tél. 06 75 29 33 49

APEM

l'APEM!

ASSO POUR LES ÉCOLIERS DE METTRAY !

POUR LES ÉCOLIERS DE METTRAY

L'APEM... Kesako ?

L'APEM, c'est l'Association Pour les Écoliers de Mettray. Son but est de récolter des fonds afin de participer financièrement au développement de nouveaux projets pédagogiques, sportifs ou culturels dans l'école.

Exemples : Participation financière à la classe de mer, financement d'une semaine autour du Cirque avec venue d'une troupe.

Comment ça marche :

L'APEM fonctionne grâce à des parents bénévoles qui organisent tout au long de l'année des manifestations pour les jeunes et les moins jeunes ! : Box goûter, bourse puériculture, soirée Halloween ou Boum, la Kermesse, ...

Comment nous rejoindre :

Il est possible de soutenir l'APEM soit en devenant membre de l'équipe lors de l'Assemblée Générale de septembre et participer à l'organisation d'actions, soit en étant bénévole le jour des manifestations.

On peut également être simple adhérent en payant une cotisation de minimum 1 €. Un bulletin d'inscription est distribué en début d'année scolaire, il est aussi disponible sur simple demande par mail.

Le petit plus :

L'APEM c'est aussi une belle aventure humaine, un moyen de rencontrer d'autres parents, d'apprendre à se connaître et de partager ensemble les belles années de nos enfants.

CONTACT :

Mail : apemettray@gmail.com

Apem Mettray

METTRAY VTT

Activités : sortie VTT en club le dimanche suivant les randonnées organisées. RDV WhatsApp « Mettray VTT ».

Personnes concernées : à partir de 18 ans.

Adhésion : 17 €

CONTACT :

Pascal Deletang, président

Tél. 06 11 75 10 40

mettrayvtt@gmail.com

/mettray.vtt

FOOTBALL

FOOTBALL CHOISILLE LA MEMBROLLE METTRAY

Venez découvrir un club familial et convivial.

Activité : pratique et école de football.

Personnes concernées : jeunes, adultes, vétérans, football loisir, féminines

Adhésion : 130 €/an pour les catégories U6 à U13 ; 150 €/an de U14 à U18 ; 160 €/an à partir de U19 ; 90 €/an pour les vétérans ; 100 €/an pour le foot loisir.

Équipement nécessaire : chaussures de football et protèges tibias

Horaires des entraînements :
• École de foot : lundi à jeudi selon les catégories. Match ou plateau le samedi.

- Seniors féminines : mardi et jeudi.
- Seniors masculins : mercredi et vendredi.
- Vétérans : vendredi.
- Foot loisir : mercredi.

Lieu des entraînements :

- Stade de la Vallée, Mettray
- Stade municipal, La Membrolle

CONTACTS :

Corinne Galtaud, secrétaire

Tél. 06 64 95 27 21.

Fabrice Bourdin, école de foot

Tél. 06 32 74 34 45.

Jean-Michel Christian, pôle féminin

Tél. 06 19 98 00 62.

Ali Haichour, seniors

Tél. 06 87 57 97 28.



LE COMITÉ DES FÊTES

Le comité des fêtes de Mettray se compose d'une trentaine de bénévoles qui participent activement aux événements de votre commune. Sans eux, les manifestations ne pourraient avoir lieu.

Nous vous attendons nombreux à l'occasion de nos différentes manifestations, c'est avec plaisir que nous vous accueillerons !

CONTACT :

Bastien Bennevault, président
comitedesfetesmettray@gmail.com



JUDO ET TAÏSO

JUDO CLUB DE METTRAY



La pratique du Judo peut commencer dès l'âge de 4 ans.

C'est un sport olympique éducatif, technique, pouvant être pratiqué avec ou sans expérience, à tout âge. Le judo est un sport de combat pour tous qui s'articule autour de valeurs importantes : politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et amitié.

Le Club de Judo de Mettray propose également des cours de Taïso cross training. Ces cours comprennent des activités de renforcement musculaire, de cardio, d'étirement, de proprioception et d'équilibre sous différentes formes comme des circuits training, des jeux ou bien des défis avec du matériel diversifié et adapté aux activités. Les mots d'ordre de cette discipline sont convivialité, bonne ambiance et dépassement de soi. Le judo peut se pratiquer à tout âge et à tous niveaux, il permettra d'améliorer ses capacités cardiopulmonaires, sa condition physique tout en passant un bon moment.

Lieu des cours : Dojo Espace Coselia

Inscriptions : Aux horaires des cours (prévoir de venir un peu avant) et au forum des associations, documents d'inscriptions à retrouver sur le site internet du club www.judoclubmettray.com

Horaires Judo :

Mardi et Vendredi :

17 h 30/18 h 30 : Groupe 1 : 2016 et 2017
18 h 30/19 h 30 : Groupe 2 : 2013, 2014 ; 2015 et 2012 débutants*

19 h 30/21 h : Groupe 3 : 2012 confirmés et avant

Mercredi :

17 h/17 h 45 : Eveil Judo 1 : 4 ans (à partir de la moyenne section)

17 h 45/18 h 30 : Eveil Judo 2 : 5 ans

18 h 30/19 h 30 : Initiation Judo : 2017-

2018 et 2016 débutants*

* débutant ou confirmé : voir l'enseignant pour la répartition sur les différents cours.

Horaires Taïso (à partir de 16 ans) :

Mercredi 19 h 30/20 h 30

Samedi 10 h/11 h

Horaires pouvant être modifiés en fonction des effectifs

Possibilité de récupérer les enfants à la garderie de Coselia par l'enseignant les mardis et vendredi pour les cours de 17 h 30

Reprise des cours dès le mardi 3 septembre 2024

Tarifs (comprenant adhésions, licence et cotisations) :

Éveil Judo et initiation : 165 €

Groupe 1, 2 et 3 : 198 €

Taïso 1 cours : 165 €, 2 cours : 198 €.

Si plus d'une inscription par famille, réduction de 10 € pour chaque adhérent

Documents à fournir : photo d'identité, certificat médical ou QS sport

Équipement nécessaire : un judogi, des sandales et une bouteille d'eau

Manifestations : différentes animations sont proposées tout au long de l'année pour partager des moments conviviaux en toute simplicité et surtout dans la bonne humeur (entraînements collectifs, parents-enfants, copains-copines), fête de Noël et de fin d'année, stages multi-activités, sorties sportives, interclubs, participation au Téléthon.

CONTACT :

judoclub.mettray@gmail.com

Tél. 06 17 53 23 11

www.judoclubmettray.com

CHANT CHORAL CHŒUR COSELIA

Nouveau chef de chœur : Guillaume Lemaître.

Public concerné : toutes personnes aimant chanter. Jeunes à partir de 15 ans avec autorisation des parents.

Adhésion et assurance : 40 €/an.

Cotisation : 110€/an – payable par fractionnement sur la durée de la saison. Pour les couples, 95€/an et par personne.

Horaires : le lundi de 20 h à 22 h + 1 journée de travail par trimestre.

Lieu des répétitions : salle des jeunes à l'Espace Coselia.

CONTACT :

Sophie Bornot-Grimaud
Tél. 06 33 94 55 93
choeurcoselia@yahoo.fr
www.coselia.fr

ANCIENS COMBATTANTS

SECTION DE METTRAY ADAC - PG - CATM - VEUVES

L'association des Anciens Combattants accueille toutes les générations du monde combattant pour :

- rassembler les hommes et les femmes qui ont porté l'uniforme pour la défense de la France pendant les conflits ou au titre du service national, les veuves d'anciens combattants, les veuves et orphelins de guerre
- maintenir et développer les liens de camaraderie, d'amitié et de solidarité qui existent entre tous ceux qui ont participé à la défense de la patrie
- agir pour la défense des intérêts du monde combattant
- perpétuer le souvenir des combattants morts pour la France
- contribuer au devoir de mémoire et à la formation civique des jeunes générations
- participer à l'esprit de défense par son témoignage et ses réflexions.

CONTACTS :

J.-J. FRADOT, président
Tél. 06 77 29 74 40
Danièle Bourgueil, secrétaire
Tél. 06 65 69 54 76

GYM PILATES

GYM DU VAL CHOISILLE

Personnes concernées : tout public à partir de 16 ans (avec autorisation parentale).

3 types de cours sont proposés avec 3 animateurs différents et complémentaires :

- de la « gym douce » qui permet de travailler la posture, le maintien, l'alignement de la structure du corps, tout en préservant la souplesse, la coordination, l'équilibre et la mémoire, avec ou sans l'aide de matériel adapté.

- de la « gym forme » qui contribue au renforcement musculaire (résistance, tonification et affinement), à l'amélioration du rythme cardiaque et de la souplesse (augmentation de la capacité respiratoire, endurance et résistance face à l'effort).

- Nouveauté : du Pilates. C'est un ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos) et au bon équilibre du corps.

Lieux des cours : la grande salle Coselia (et parfois le dojo) de Mettray.

Horaires :

Gym douce : les mardis et les jeudis, de 10 h 30 à 11 h 30.

Gym forme : les mardis et les jeudis de 19 h à 20 h

Pilates : 1 cours au choix : le mercredi de 9 h 30 à 10 h 15 ; le jeudi de 18 h à 18 h 45, et de 20 h à 20 h 45. ATTENTION chaque cours est limité à 20 personnes : si vous êtes intéressés, inscrivez-vous dès que possible sans oublier votre certificat médical et votre règlement.

Cotisations annuelles :

Gym forme ou Gym douce, pour les 2 cours d'une même catégorie :

80 € pour les adhérents de Mettray / 86 € pour les adhérents Hors Commune.



Pilates, pour 1 cours (rappel, cours limité à 20 personnes) : 75 € pour les adhérents de Mettray / 78 € pour les adhérents Hors Commune

Conditions d'accès au cours :

Un certificat médical obligatoire, valable 1 an, à fournir au moment de l'inscription, en même temps que le règlement de la cotisation.

Tapis de sol et serviette.

Un émargement systématique est réalisé.

Les inscriptions en dehors du forum des associations prévu samedi 3 septembre, (pour les personnes ne pouvant y assister), seront acceptées avant chaque cours, en vous présentant 15 minutes avant l'heure de début du cours, afin que nous puissions tous commencer à l'heure.

Reprise des cours le mardi 10 septembre.

CONTACTS :

Claude Postel, Président, 06 13 69 48 45
Maryse Champigny, Trésorière, 06 62 27 50 33
gymvalchoisille.mettray@gmail.com

ÉQUITATION

TOURAINNE CHOISILLE ÉQUITATION



Activités : cours collectifs et particuliers, promenades, randonnées, stages, pension et demi-pension chevaux et poneys.

Tous niveaux, de l'apprentissage à la compétition officielle et entraînements. Carrières, manège couvert, paddock, terrain de compétition. Organisation de concours pour les sélections aux championnats de France Poneys (CSO, CCE, Dressage), d'une Tournée des As Nationale CCE Poney en juin et en octobre d'un Grand Régional CCE Chevaux.

Personnes concernées : à partir de 4 ans.

Lieu et horaires des séances : Les Écuries de la Choisille, Fouassé, du lundi au samedi.

CONTACT :

Les Écuries de la Choisille
Tél. 02 47 51 27 94 ou 09 63 29 64 94
Mme Demirdjian Tél. 06 41 26 06 46
thierry.demirdjian@wanadoo.fr
www.ecuriesdelachoisille.fr
f/ecuries.delachoisille

TENNIS

METTRAY TENNIS

Tennis loisir : nos licenciés disposent d'installations importantes et appréciables (2 courts couverts et 2 courts extérieurs) pour jouer entre adhérents ou inviter des amis. Les réservations se font aisément sur notre site en ligne.

Les cours : en collectifs (6 personnes maximum) encadrés par des enseignants diplômés.

Des entraînements spécifiques sont dispensés par des moniteurs brevetés d'État pour les joueurs et joueuses engagés en compétition et qui représentent les couleurs de Mettray dans le département et la région Centre. De nombreuses équipes, hommes, femmes, jeunes évoluent dans le championnat départemental. Notre équipe 1 masculine évolue depuis plusieurs années en Régionale et place ainsi la JSMT parmi les 10 meilleurs clubs du département.

L'école de tennis : les enfants âgés de 6 à 18 ans sont encadrés par des éducateurs diplômés issus pour la plupart de notre école de tennis. Les jeunes acquièrent les bases techniques, tactiques et psychologiques du jeu. Nos éducateurs sont très sensibilisés à l'apprentissage de valeurs morales telles que l'esprit d'équipe, le respect de l'adversaire.

Convivialité : la J.S.M.T reste avant tout un club familial où la compétition cohabite avec l'esprit convivial et ludique. L'association accompagne des moments festifs notamment auprès des jeunes de l'école de tennis. La période de Noël est évidemment très propice pour



organiser des stages divertissants, ludiques, chaleureux et très appréciés des enfants.

Les adultes sont également très heureux de fêter des instants amicaux à l'occasion de réussites sportives, de victoires ou tout simplement à notre fête du club.

À noter : 3 parrainages = 30 € à déduire de votre cotisation.

CONTACT :

M. Bruno JULIEN, président
Tél. 06 80 40 94 40
www.tennismettray.com

BADMINTON, VOLLEY...

MULTISPORTS CLUB DE METTRAY



Personnes concernées : à partir de 18 ans (association affiliée à l'UFOLEP depuis 2011)

Activités : de façon hebdomadaire : badminton et volley-ball. Plus rarement : sports innovants (déjà pratiqués : le floorball, bubblefoot, crosse canadienne...), sorties loisirs, soirées convivialités...

Horaires :

Badminton le lundi de 18 h 30 à 23 h, le mardi et le vendredi de 18 h 30 à 20 h 30

Volley ball le mardi de 20 h 30 à 23 h et le vendredi à 20 h 30 les soirs de match à domicile.

Pendant les vacances scolaires, les séances sont maintenues.

Matériel nécessaire : une paire de chaussures de sport propres. Prêt de raquette possible.

Adhésion annuelle : 80 €/personne, 75 € pour le 2^e membre de la famille. 2 séances d'essai possibles avant inscription. Date butoir d'inscription le 1^{er} octobre 2024.

CONTACTS :

Xavier MARKEY, président
Tél. 06 16 76 76 48
Stéphane BARRAU, secrétaire
Tél. 06 70 29 80 43
multisports-mettray@gmail.com

CAP METTRAY



SOS COUREURS :

Si vous en avez assez de courir seul(e), ou en duo, et si vous voulez progresser sans adhérer à des clubs, REJOIGNER CAP Mettray, différents groupes suivant votre niveau sont à votre disposition.

CAP Mettray est une association de course à pied créée en 1999, et regroupant depuis 2000, de 30 à 80 membres, suivant les années. En 2020, une section de Marche Nordique a vu le jour pour compléter ou conserver notre effectif. Malheureusement la COVID-19 est passée par là.

Nos objectifs sont toujours de faire découvrir la course à pied, ainsi que la marche nordique, et de permettre à chacun de progresser en toute sécurité selon son rythme et sa volonté, le tout dans la bonne humeur.

Nous sommes présents dans les courses départementales, ou nationales, telles que les Marathons du Médoc, de Paris, ou de Tours, entres autres, ainsi que sur les différentes distances (5/10/20/Semi) OPEN proposées, et cela sans être affiliés à la FFA.

Un de nos moteurs étant la convivialité, nous nous réunissons régulièrement pour partager, des agapes, entre amis. Car pour CAP Mettray, la course à pied et la marche nordique ne sont pas qu'un sport, mais un loisir, une passion, à partager.

Aujourd'hui, pour redonner une dynamique à notre association nous avons besoin de recruter tous les coureurs solitaires (voire en duo, ou en petit comité), également les marcheurs avec bâtons, du dimanche, que nous croisons régulièrement (sur Mettray ou alentours), afin de progresser en groupe ou nous faire progresser.

CONTACTS :

Gérald THEBAUD, Président,
Tél. 06 22 70 50 93
Mail : asso.cap.mettray@gmail.com

METTRAY GUIDE DES ASSOCIATIONS

BOXE

TEAM SELF BOXING CLUB

Activité : enseignement des techniques de gestion de stress lors de conflits ou agression. Formation à la gestion des risques par de la préparation physique, technique de self-défense, technique d'intervention dans le cadre de la légitime défense de soi et d'autrui, jeux d'opposition, boxe pieds-poings.

Public concerné : tout public, à partir de 16 ans.

Horaires : le lundi, de 17 h 30 à 19 h 30. Le mardi et le jeudi, de 18 h 45 à 20 h 45.

Inscriptions : 70 €/an (licence pour les Mettrayens), 80 €/an (licence corporation Police nationale, municipale, gendarmerie, Sécurité privée), 97 €/an (licence traditionnelle).

Conditions particulières : certificat médical obligatoire, Responsabilité civile, Casier judiciaire numéro 2 à fournir.

Équipement nécessaire : jogging, short, t-shirt, protège-dents, protège-génitales. Par la suite : équipements combat : gants de boxe, bandes, protège-jambes, chaussures.

Début de l'activité : 2^e semaine de septembre.

CONTACTS :

Anthony BREHERET, président

Tél. 06 13 48 58 97

Nicolas AFINDOULI, vice-président

Tél. 06 82 39 20 43

team.selfboxingclub@gmail.com



DANSES DE SALON

METTRAY DANCING



Les cours dispensés par nos professeurs Muriel, Fred et Evelyne, ont lieu les lundis à partir de 19 h 15 pour les danses de salon et le jeudi à 18 h 15 pour les danses traditionnelles folk.

Mettray dancing reste une association à caractère participatif, nos adhérents organisent des moments conviviaux tout au long de l'année (soirée dansante, sucré-salé).

Les danses de salon: rock, cha-cha, rumba, samba, tango, paso, salsa, quick step, valse, bachata...

Danses folk: Scottish, jig, mazurka, gavotte, bourrée, cercle circassien, mixer, chapelloise, polka, valse, an dro, maraichine etc. Ne

nécessitent pas d'être en couple, sont faciles à apprendre, les danses folk se pratiquent de manière naturelle et spontanée entraînant incontestablement une ambiance décontractée et conviviale.

Tarif annuel (adhésion + cours)

Danses de salon : 140 €

Danses folk : 60 €

Les membres du Bureau vous souhaitent une belle fin d'été.

Reprise des cours : le lundi 9 septembre pour la danse de salon et le jeudi 12 septembre pour la danse folk.

CONTACT :

Patrice VALLET -

Tél. 06 85 61 96 53

TRIPLE XL

Activités : Aquagym à la piscine de Fondettes (attente de la confirmation de la réservation d'un créneau). Organisation d'un loto par an.

Personnes concernées : ouvert à tous.

Cotisation : 20 € pour l'année.

Conditions particulières : certificat médical obligatoire.

CONTACT :

Hubert et Clotilde CORMIER,

Tél. 02 47 41 47 76

xxxl.mettray37@wanadoo.fr

STRUCTURE MULTI-ACCUEIL PETITE ENFANCE GRAINES DE SOLEIL

Structure multi-accueil petite enfance associative et périscolaire (mercredi et vacances scolaires).

Enfants concernés : de 10 semaines à 3 ans accueil régulier ou ponctuel, et 3 - 5 ans accueil périscolaire.

Horaires :

- Du lundi au jeudi de 7 h 30 à 18 h 30
- Le vendredi de 7 h 30 à 18 h

CONTACTS :

CONTACTS :

Sophie Joulin, présidente

Nathalie Raimbault, directrice

Tél : 02 47 41 84 44

crechegrainesdesoleil@gmail.com

3 place de l'Église - 37390 Mettray



CLIMAT Antoine & Charlotte POTIER

CHAUFF' PASSION

CHAUFFAGE PLOMBERIE SALLE DE BAIN CLIMATISATION PHOTOVOLTAÏQUE

Conception & rénovation de votre salle de bain en partenariat avec l'Espace conseil & show room de **teréva**

grandbains

ZA « Les Terrages » - 37390 SAINT-ROCH
Tél. 02 47 55 21 58 - Port. 06 12 76 36 65
Email : climatchauff@gmail.com

RGE QUALIBAT

De Dietrich Le Confort Durable

projectil sogepress

3 rue de la Tuilerie
37550 Saint-Avertin

Pour devenir **annonceur**
Contactez-nous
02 47 20 40 00

www.projectil-sogepress.fr