

# L.A.S.C.A.R ACTIVITES 2023 - 2024

Inscriptions vendredi 8 septembre 2023 de  
16h30 - 20h30

Salle Allodia - Les Alluets le Roi

Début des cours semaine du 18 septembre 2023



**Suivez toutes nos actualités sur nos réseaux :**

[facebook.com/lascardesalluets](https://facebook.com/lascardesalluets)

<https://lascar.org/>





## ... Emeline

Venez découvrir le Yoga Vyniasa, un yoga dynamique pour se défouler, lâcher prise, avec des postures qui s'appuient sur la respiration.

# LES "BOUGE TON CORPS" AVEC...



## ... Vincent,

coach de la FFA, vous propose une fois par mois une sortie de 2h de marche nordique dans les environs des Alluets-le-Roi.



## ... Isis



Venez vous défouler, vous muscler, travailler votre endurance musculaire et/ou votre cardio, avec la zumba, le body-barre, le cross training et les abdos-fessiers, Pilates ou encore le LIA !

New!

Pour les tous petits, venez faire découvrir à vos enfants le multisports pour développer l'adaptation sociale, la coordination, la motricité et la gestion des distances, ainsi que le développement intellectuel, le développement de l'équilibre, les habilités et réflexes, ainsi que la zumba kids.



Vous découvrirez et apprendrez également et quelque soit votre âge des techniques simples de sefl-défense et les techniques de base de la boxe.



New!



## ... Jean-Luc,

professeur diplômé, vos enfants découvriront ou pratiqueront le judo en loisirs, à partir de 3 ans.

## ... le centre équestre des Alluets



Enfants, adultes débutants ou confirmés, inscrivez-vous pour pratiquer l'équitation dans un cadre exceptionnel.



## ... Françoise,

somato-psycho-pédagogue vous fera découvrir la gymnastique douce sensorielle par la méthode Danis Bois, le nouveau « Tai Chi à l'occidentale ».

La méditation pleine présence nous procure un ancrage dans un état de solidité et d'équilibre et une plus grande qualité de présence à soi.

Renseignements et inscriptions : **FORUM des Associations le Vendredi 8 septembre 2023**

[lascar.org](http://lascar.org) - [activites@lascar.org](mailto:activites@lascar.org)

# LES "BOUGE TA CREATIVITE" AVEC...

... Kora,



vous fera découvrir la guitare lors de cours particuliers : classique, pop, blues, bossa-nova, rock...  
Technique instrumentale et solfège.  
Enfants (à partir de 8 ans) et adultes.

... Arja



Dans une ambiance ludique, vos enfants découvriront l'anglais.



... Maxime et Olivier,



comédiens accomplis, vous transmettront leur passion et vous feront découvrir et pratiquer le théâtre à partir de 7 ans et adultes.

... Jérôme,



en cours particulier découvrez le piano à travers différents styles musicaux.  
Technique instrumentale et solfège.

... Mary,



accueille les enfants à partir de 8 ans pour leur faire découvrir différents arts visuels et les ados différentes techniques du dessin.

... Thomas

Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez les secrets de l'oenologie et apprendrez les accords mets/vins.



... Sophie



Venez réaliser, une fois par mois, des cartes en scrapbooking. Cette activité est ouverte aux enfants et aux adultes.

... Alexandre



en cours particulier de 30 mins ou 45 mins, découvrez la batterie et apprenez à jouer vos morceaux préférés.

... Mélanie



Mon Moment Magique offre des ressources bien-être à la fois simples et précieuses pour enchanter sa vie au quotidien. Les ateliers permettent aux petits et aux grands de grandir en confiance, accueillir ses émotions et développer son calme intérieur.

Renseignements et inscriptions : **FORUM des Associations le Vendredi 8 septembre 2023**

[lascar.org](http://lascar.org) - [activites@lascar.org](mailto:activites@lascar.org)

Professeurs	Cours	Jour et horaires	Tarifs	Renseignements et inscriptions
Emeline	Yoga vinyasa *	Lundi 19h30 à 20h30	200 €	Cécile 06 62 16 60 73
Françoise	Gym douce sensorielle Méditation pleine présence*	Lundi 20h30 à 21h30 Mercredi 15h30 à 16h40 Mercredi 16h40 à 17h10	<b>Grâce à l'adhésion au LASCAR, vous bénéficiez de tarifs plus avantageux. Demandez votre carte.</b>	Françoise 06 20 36 22 12
Isis	LIA* Body-barre* <b>BB</b> Cross-training* <b>CT</b>  Abdo-fessiers* <b>(30 mins)</b> Zumba* Pilates*  Zumba mensuel*	Lundi 20h30 à 21h30 Mardi 19h30 à 20h30 Jeudi 20h15 à 21h15  Mardi et Jeudi à la suite du BB et CT Mercredi 20h30 à 21h30 Jeudi 19h15 à 20h15  Dimanche 10h30 à 12h00	200 € 200 € * 200 € *  80 € ou offert si inscrit BB et/ou CT* 200 € 200 €  90 € / année ou 10€ le cours	Marika 06 13 81 57 67 Olivier 06 69 20 58 48    Natacha 06 86 30 44 53

\*Dispensées à la **Salle des Associations**

\*Abdo-fessiers **offert si inscrit BB et/ou CT**

\*Dispensées à la **Salle Allodia**

Professeurs	Cours	Jour et horaires	Tarifs	Renseignements et inscriptions
Isis	<p>Multisports* Zumba kids*</p> <p>Self-défence / boxe mensuel* <b>dates annoncées ultérieurement</b></p>	<p>Mardi de 17h à 18h Mardi de 18h à 19h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samedi : Matinée ou après-midi en fonction de nos événements</li> <li><b>OU</b></li> <li>Dimanche : Matinée ou après-midi en fonction de nos événements</li> </ul>	<p>180 € 180 €</p> <p>15 € le cours / 10 € le cours découverte / 130 € l'année</p>	<p>Marika 06 13 81 57 67 Céline 06 32 85 44 43</p> <p>Natacha 06 86 30 44 53</p>
Jean-Luc	<p>Judo* Baby Judo* Judo kids*</p>	<p>Lundi 18h00 à 19h30 Mercredi 17h00 à 17h45 Mercredi 17h45 à 18h45</p>	<p>250 € (1h30) 160 € (45 mins) 180 € (1h)</p>	<p>Marion 06 34 55 90 24</p>

\*Dispensées à la **Salle des Associations**

\*Dispensées à la **Salle Allodia**

Professeurs	Cours	Jour et horaires	Tarifs	Renseignements et inscriptions
Vincent	Marche nordique mensuel	Samedi 14h30 à 16h30	20 € / séance ou 170 € / an	Sandrine 06 03 54 86 35
Centre équestre des Alluets le Roi	Equitation Adulte / enfant	Plusieurs possibilités à voir avec le Centre équestre	<b>Grâce à l'adhésion au LASCAR, vous bénéficiez de tarifs plus avantageux. Demandez votre carte.</b>	Solèn et Thérèse GEVRESSE 01 39 75 95 52

\*Dispensées à la **Salle des Associations**

\*Dispensées à la **Salle Allodia**

Professeurs	Cours	Jour et horaires	Tarifs	Renseignements et inscriptions
Alexandre	Batterie*	Lundi créneaux de 16h45 à 19h30	480 € (30 mins) 680 € (45 mins)	Cécile 06 62 16 60 73
Jérôme	Piano*	Mardi créneaux de 15h30 à 20h30	480 € (30 mins) 680 € (45 mins)	Jenna activites@lascar.org
Kora	Guitare*	Jeudi créneaux de 16h à 20h	480 € (30 mins) 680 € (45 mins)	Kora 06 19 15 41 92
Maxime et Olivier	Théâtre*	Lund 16h30 à 18h Lundi 20h30 à 22h (Adultes)** Jeudi 16h30 à 18h	200 € 250 € 200 €	Jenna activites@lascar.org
Mary	Arts visuels* Dessin*	Mardi 17h à 18h (Elémentaires) Mardi 18h à 19h30 (Collégiens)	200 € 240 €	Mary 06 86 55 19 35

\*Dispensées à la **Salle des Associations**

\*\*Dispensées à l'**Espace culturel (Centre village)**

\*Dispensées à la **Salle Allodia**

Professeurs	Cours	Jour et horaires	Tarifs	Renseignements et inscriptions
Mélanie	Atelier Mon Moment Magique*	Vendredi 17h à 18h30	250 €	Mélanie 06 17 23 22 43
Sophie	Scrapbooking / Carterie mensuel*	1 samedi / mois 10h à 12h 1 mercredi / mois 17h15 à 19h15	25 € la séance 200 € l'année	Sophie 06 76 40 13 69
Thomas	Oenologie* périodique	1 mercredi / mois à raison de 6 séances sur l'année	<i>indiqués lors du forum de la rentrée</i>	Didier 06 61 86 33 18 Olivier F. activites@lascas.org
Arja	Anglais*	Mercredi 10h30 à 12h (CE1 - CE2) Mercredi 14h à 16h (CM1 - CM2)	250 €	Jenna activites@lascas.org

\*Dispensées à la **Salle des Associations**

\*Dispensées à la **Salle Allodia**



## Modalités d'inscriptions

### Quand s'inscrire?

Lors du forum des associations le **vendredi 8 septembre**, salle Allodia  
Posez vos questions aux différents responsables d'activités ou par mail à [activites@lascar.org](mailto:activites@lascar.org)  
Certificat médical obligatoire de moins de 2 ans pour les activités sportives.  
A partir du 2 octobre, aucun adhérent ne sera accepté sans certificat.

### Combien coûte l'adhésion?

28 € pour les habitants des Alluets, 35 € pour les « extérieurs ».  
60€ / 70€ pour 3 adhérents ou plus dans la même famille (Alluets/extérieurs).  
Une seule adhésion par personne, quel que soit le nombre d'activités.  
**Votre carte adhérent vous sera remise lors de votre inscription pour vous permettre de bénéficier de tarif plus avantageux.**

### Les cours

Les cours se dérouleront de septembre à juin, sur la base de 30 cours (hors œnologie, scrapping carterie, marche nordique, les stages mensuels de zumba et initiations self-défense / boxe le weekend ).  
**Pour les cours de Pilates, Body Barre, Cross Training, Yoga et Zumba à l'année pour les adultes, nous vous proposons un forfait de 340€\*\* si vous vous inscrivez à deux activités.**

*L'ouverture des cours se fera sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.*

**Les cours d'essai ont lieu la semaine du 18 septembre ou en cours d'année avant votre inscription.**

Modes de règlements acceptés : CB via le site internet, chèque bancaire ou postal, chèque ANCV, pass+, bon loisirs CAF.

*Le L.A.S.C.A.R est une association loi 1901 créée en 1975.*

*Elle est formée de bénévoles qui s'investissent pour faire vivre le village (soirées, spectacles, brocante, lotos...) et permettre aux habitants des Alluets le Roi de bénéficier d'activités sportives et culturelles sans sortir du village ou presque !*

*L'association emploie des professeurs salariés et un cabinet comptable, payés grâce aux cotisations des adhérents et aux nombreux événements.*

**L.A.S.C.A.R**  
**FESTIVITES 2023 - 2024**



**Suivez toutes nos actualités sur nos réseaux :**

<https://lascar.org/>

[facebook.com/lascardesalluets](https://facebook.com/lascardesalluets)



Evènements	Besoins en bénévoles	Période	Tarifs	Renseignements et inscriptions
Loto de l'automne* Loto du printemps*	15	8 Octobre 17 Mars	1 carton : 5€ 5 cartons : 15€ 10 cartons : 25 €	<b>Renée</b> <b>loto@lascar.org</b>
Bourse aux jouets*	15	18 Novembre	7 €/ habitant - 10 €* / extérieurs l'emplacement de 2 mètres linéaire*	Renée bureau@lascar.org
Repas du Téléthon en musique*	15	9 Décembre	30 € / adulte - 15 € / enfant (une partie sera au profit du Téléthon)	bureau@lascar.org
Galette du LASCAR*	15	14 Janvier	Spectacle et galette offerte	bureau@lascar.org
Carnaval*	15	Avril	Vente sur place (selon exposants)	<b>carnaval@lascar.org</b>
Fête foraine / Brocante	30	18 - 19 - 20 Mai	7 €* / habitant - 10 €* / extérieur au mètre*	<b>Renée</b> <b>brocante@lascar.org</b>
Fête du LASCAR*	15	15 Juin	Vente sur place (boissons et gâteaux)	LASCAR bureau@lascar.org

\*Dispensés à la **Salle Allodia**

## Recensement des bénévoles

**Votre aide nous est précieuse !**

Vous avez un peu, assez, beaucoup de temps ?

Vous vous demandez comment vous rendre utile, porteur d'un projet ?

Alors n'hésitez plus et rejoignez-nous au L.A.S.C.A.R et participez au dynamisme d'une association créée il y a 48 ans.

Toute l'année ou sur un événement ponctuel votre aide compte.

Bénévoles ou membres du bureau - on vous prend comme vous êtes !

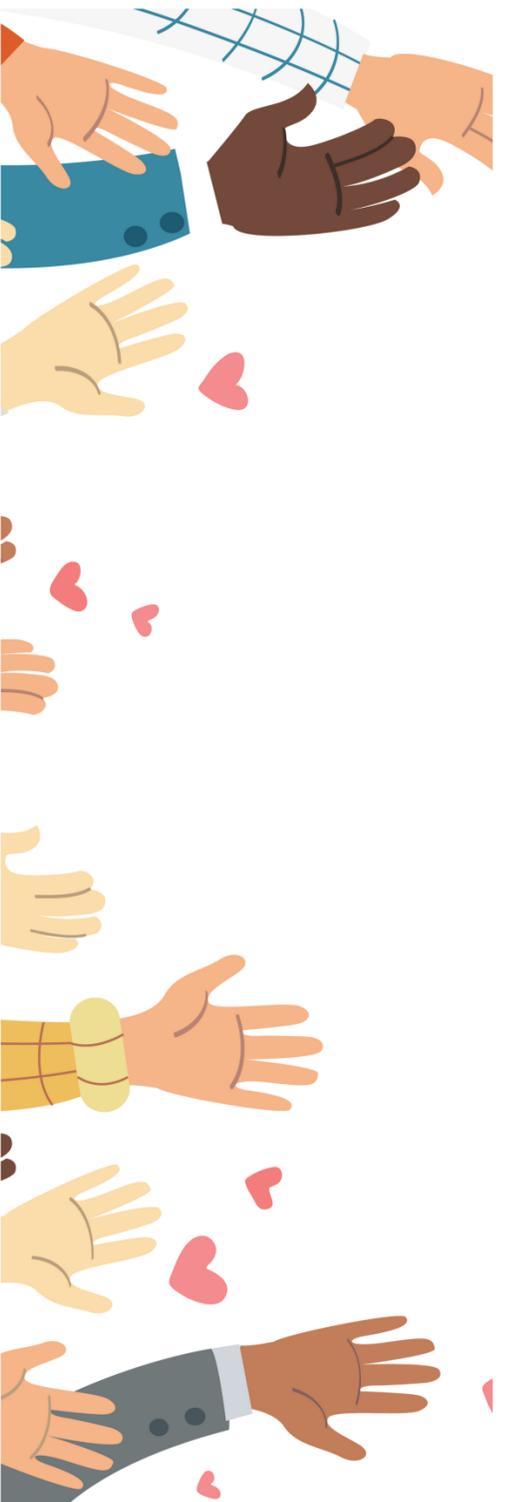
**LASCAR, pourquoi pas vous ?**

Lors du forum des associations le vendredi 8 septembre ou tout au long de l'année.

Posez vos questions aux différents membres du bureau par mail à [benevoles@lascar.org](mailto:benevoles@lascar.org)

**Vous avez envie de donner un peu de votre temps pour animer le village ?**

Nous serons ravis de vous inviter à notre prochaine réunion.



*Le L.A.S.C.A.R est une association loi 1901 créée en 1975.*

*Elle est formée de bénévoles qui s'investissent pour faire vivre le village (soirées, spectacles, brocante, lotos...) et permettre aux habitants des Alluets le Roi de bénéficier d'activités sportives et culturelles sans sortir du village ou presque !*

*L'association emploie des professeurs salariés et indépendants et un cabinet comptable, payés grâce aux cotisations des adhérents et aux nombreux événements.*