

Lons Accueil



2023/2024



54, avenue Erckmann Chatrian – 64140 LONS
Tél. 05 59 32 78 39
lons-accueil@sfr.fr

www.lons-accueil.fr

Accueil / Secrétariat

La secrétaire vous accueillera du lundi au vendredi
de 14h00 à 17h00 au local



54 avenue Erckmann Chatrian – 64140 LONS
(en face de la jardinerie Truffaut, de l'autre côté de la voie rapide,
petite maison aux volets bleus)

05 59 32 78 39

E-mail : lons-accueil@sfr.fr

www.lons-accueil.fr

adhésion **annuelle**
(obligation d'être membre actif et assidu)

LONSOIS

30 € POUR UNE PERSONNE SEULE / 45 € POUR UN COUPLE

NON LONSOIS

35 € POUR UNE PERSONNE SEULE / 50 € POUR UN COUPLE

(Valable du 1^{er} septembre 2023 au 30 juin 2024)

activités

Anglais

Adultes
Tous
niveaux



Lons Accueil

Niveau débutant :

Lundi : 10h30 - 12h00

Niveau pré-intermédiaire :

Mercredi : 10h00 - 11h30

Conversation confirmée :

Jeudi : 10h00 - 11h30

Rim MEGDICHE

Port. 07 86 75 88 50

Aquagym

(cours dispensés par
des maîtres-nageurs)



Piscine Aqualons

Mardi : 10h15 - 10h55

Mercredi : 11h30 - 12h10

Jeudi : 9h30 - 10h10

Jeudi : 10h15 - 10h55

Alain ESTOQUIÉ

Port : 06 63 37 47 03

Aquarelle, Peinture à l'huile, etc ...



Lons Accueil

Atelier libre

Tous les lundis

14h30 - 17h30

Reine LACLAUSTRA

Tél. 05 59 62 96 85

Port. 06 64 21 66 57

Bridge

(jeu de cartes de
stratégie, et d'habileté
intellectuelle)



Lons Accueil

Tous les lundis

20h30 - 23h00

Tél. 05 59 32 78 39

activités

Création de bijoux



Lons Accueil
Tous les mardis
14h30 - 17h30
Marie TREINT
Port. 06 75 78 08 67

Encadrement

Adultes
Tous niveaux



Annexe du Centre Social du Perlic
Tous les mardis et jeudis
09h30 - 12h00
14h30 - 17h00
Tous les mercredis
14h30 - 17h00
17h30 - 20h00
Christine THOMAS
Port. 06 30 18 13 48

Espagnol

Adultes
Tous niveaux



Lons Accueil
Niveau débutant :
Lundi : 19h00 - 20h00
Jeudi : 18h30 - 19h30
Niveau avancé :
Lundi : 17h45 - 18h45
Mercredi : 17h45 - 18h45
Niveau intermédiaire
Mercredi : 19h00 - 20h00
Evelyne OLIVEIRA
Port : 07 70 10 57 44

activités

Gymnastique d'entretien pour adultes

(éducateurs sportifs diplômés)

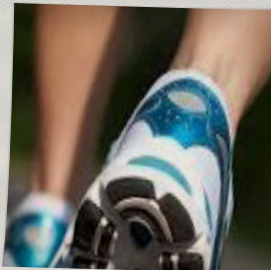
(échauffement / mouvement avec accessoires : ballon, bâton, élastique, haltères / relaxation)



Salle des Arts Martiaux
Au Complexe sportif du Mail
Mercredi : 10h00 - 11h05
Vendredi : 10h15 - 11h15
Nicole VANHOUTE
Tél. 05 59 62 35 60

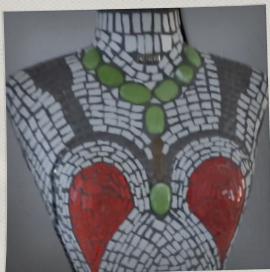
Marche et détente

aux alentours de Lons



Parking Piscine Aqualons
Tous les mardis matins
Départ à 9h00
Tél : 05 59 32 78 39

Mosaïque



Centre Maurice Baudrit
Tous les jeudis
14h00 - 17h30
Noëlle BARUCQ
Tél. 05 59 62 45 80
Port. 06 72 85 47 17

Pilates

Gymnastique douce basée sur la respiration et un travail de postures



Salle des Arts Martiaux
Au Complexe sportif du Mail
Lundi : 11h05 - 12h05
Mardi : 11h15 - 12h15
Tél : 05 59 32 78 39

activités

Restauration de fauteuils



Centre Social du Perlic
Tous les vendredis
09h30 - 12h30
13h30 - 16h30
Véronique MORRE
Port. 06 33 56 70 62

Scrapbooking



Lons Accueil
Tous les mardis
20h30 - 22h30
Mina SERGHINE
Port. 06 11 35 27 09

Séances de Remise en Forme

Appareils Fitness,
cardio, sauna,
tables de massages,
...etc.



Espace Piscine Aqualons :
Tous les jeudis :
9h00 - 10h30
10h30 - 12h00
Séances limitées à 10 personnes
Tél. 05 59 32 78 39

activités

Section VTT/ Randonnée



Parking Piscine Aqualons
Tous les vendredis
Départ à 14h00
Philippe BOUHYER
Port. 06 23 42 47 88

Yoga



Centre Maurice Baudrit
Tous les Lundis
13h30 - 15h00 / 15h30 - 17h00
Tous les mardis
10h30 - 12h00 / 13h30 - 15h00
15h30 - 17h00
Maité ZIANE
Port. 06 08 22 49 53

Tous les lundis
18h00 - 19h00 / 19h15 - 20h15
Tous les jeudis
18h00 - 19h30
Christine PERRIN
Port : 06 29 48 20 11

inscriptions aux cours

- d'aquagym,
- de gymnastique d'entretien
- de pilates
- à la section marche
- à la section VTT/Randonnée
- aux séances de remise en forme
- aux séances de Yoga

**Au Foyer multisports du complexe sportif
du Moulin à LONS.**

Pour chaque activité : Certificat médical obligatoire lors de l'inscription

Pour les inscrits en 2022/2023

Mardi 12 septembre
de 09h00 à 12h00

Pour les nouvelles inscriptions

Mardi 12 septembre
de 14h00 à 17h00.

Renseignements et inscriptions pour les autres activités

Après du secrétariat de l'association ou auprès des responsables d'ateliers à compter du
lundi 11 septembre 2023

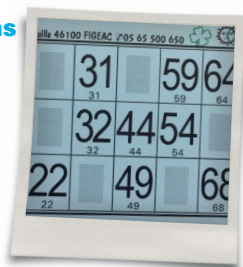
Informations



**Participation au Forum des associations
le samedi 02 septembre 2023**

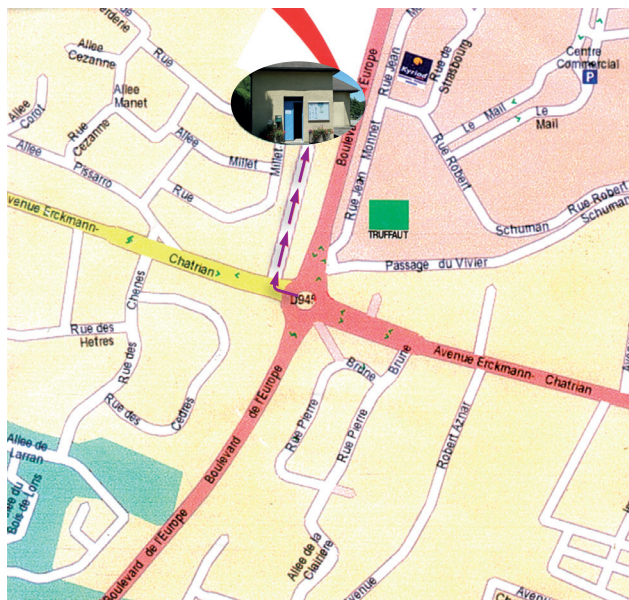
Super Loto prévu en février 2024

**Vide-greniers traditionnellement
prévu courant juin 2024**



projets de **sorties**

**Des sorties journées et du patrimoine vous seront proposées
tout au long de la saison**



Visitez notre site
www.lons-accueil.fr

