

Depuis 1956



SAISON 2023 – 2024

CULTURE – SPORTS – BIEN-ÊTRE - LOISIRS

Vivre ensemble - S'impliquer – Respecter

Amicale Laïque Eysines

Centre René Pujol rue des Tulipes 33320 Eysines

05 56 57 87 71

Secrétariat ouvert :

lundi et vendredi après-midi,

mardi et jeudi matin,

mercredi toute la journée

Plus de renseignements : www.ale33.fr

Mail : secretariat@ale33.fr / ale33@laposte.net



ON SE DÉTEND A L'ALE !!!

PILATES et PILATES Adapté

Salle Pause Amicale-Eysines

Résidence « les Hauts de l'Hippodrome » Bât 12 - rue René Cassin

Cours le Lundi 18h15 ou 19h30, le mardi 19h10

Studio Danse de Migron-Avenue de la Croix du Golf

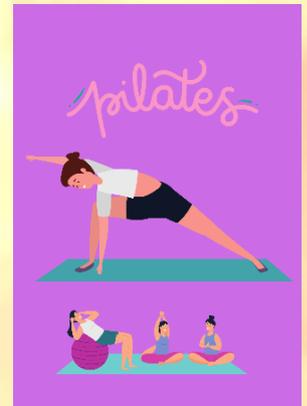
Cours le vendredi à 11h45

Pilates Adapté : Cours le vendredi à 10h40

(Pilates Spécifiques : femmes enceintes et seniors)

Contact : Florence PIGEON 06 80 60 97 39 (après 17h30)

Mail : alezenbienetre@gmail.com Facebook Bien Être ALE Eysines



LE STRETCHING POSTURAL

Salle Pause Amicale-Eysines

Résidence les Hauts de l'Hippodrome-Bât 12- rue René Cassin

Cours le mardi à 18h00

Contact : Florence Pigeon 06 80 60 97 39 (après 17h30)

Mail : alezenbienetre@gmail.com Facebook YOGA ALE



HATHA YOGA - YOGA VINYASA - GYM YOGA

Salle Pause Amicale-Eysines

Résidence les Hauts de l'Hippodrome-Bât 12- rue René Cassin

Cours le mardi à 20h20 (VINYASA), le mercredi à 18h00 (Yoga Doux)

le mercredi à 19h15 (HATHA)

Studio Danse de Migron-Avenue de la Croix du Golf

Le vendredi à 09h15

Contact : Florence Pigeon 06 80 60 97 39 (après 17h30)

Mail : alezenbienetre@gmail.com Facebook YOGA ALE



ATELIER SOPHROLOGIE et RELAXATION

Séances sophrologie et relaxation tout public adultes le jeudi à 18h30

Salle Pause Amicale Résidence les Hauts de l'Hippodrome bât 12

1 essai offert le 07 septembre 2023

Contact : Catherine MEUNIER 06 33 05 99 02 /c.meunier010@gmail.com



ON APPREND ET ON GRANDIT A L'ALE !!!



ENSEIGNEMENT DE L'ITALIEN

75, avenue de la Libération

Cours d'italien : débutant – intermédiaire- confirmé

Cours le lundi à partir de 17h00

Contact : ale33@laposte.net ou 05 56 57 87 71

EXPRESSION ARTS PLASTIQUES

Atelier Arts Plastiques Bourdieu de Ferron – Parking du Pôle Educatif

Enfants à partir de 5 ans, ados : Mercredi : 14h00-17h30

(voir le créneau avec le professeur)

Adultes : vendredi 10h00-13h00- samedi 10h00-13h00 -mercredi 18h00-21h00

Contact : Isabelle LE BLANC 06 73 60 29 85 ou ale33@laposte.net



SCULPTURE – MODELAGE - TERRE

Résidence les Hauts de l'Hippodrome – Bât 6

Rue des Treytins

Adultes-séance les jeudis de 18h à 20 h

Contact : Jacqueline BRENUCHOT 06 33 61 16 97

JEUX DE SOCIÉTÉ

Salle Guy Queyroi rue de Castrillon

Le mardi et le jeudi de 13h30 à 18h

Contact : Dominique : BOUYER 06 72 50 59 68

Gérard SANCHEZ : 07 50 90 95 31



PAUSE AMICALE

Résidence les Hauts de l'Hippodrome Bât 12 - Rue René Cassin

Accueil enfants et assistantes maternelles

Contact : ALE 05 56 57 87 71



ON FAIT DU SPORT A L'ALE !!!

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Salle de Gym de Migron, avenue de la Croix du Golf à Eysines

BbGym et EveilGym pour garçons et filles à partir de 18 mois.

École de gym (loisirs) Garçons et Filles à partir de 6 ans

Gymnastique artistique en compétition pour les filles.

Renforcement Musculaire « Spécial Agrée Gym »

eyssinesgym@ale33.fr

Facebook: Eysines Gym

<https://www.instagram.com/eyssinesgym/>



TENNIS DE TABLE

Salle spécifique au 75 avenue de la Libération à Eysines.

Jeunes / adultes, compétitions départementale et régionale par équipes ou individuel, et /ou loisir.

Un éducateur salarié avec brevet d'Etat, entrainements

collectifs par catégories (hors loisir adultes): âges, niveaux.

Infos complémentaires sur le site web: <http://ping-eyssines.fr/>

Yvonne HAN COILIN 06 33 49 95 25,

mail yvonne-tt-ale@orange.fr/newsletter@ping-eyssines.fr



BADMINTON

COSEC - Rue Lucien Piet- Section adultes et jeunes (12-17ans)

Entraînements : Jeu Libre

Lundi de 20h30 à 23h00 (jeu libre ou Interclubs)

Mardi de 19h00 à 23h00 (jeu libre ou Interclubs)

Mercredi 21h00 à 23h00 (pendant la période horaires d'été)

Jeudi de 20h30 à 23h00

Samedi de 15h30 à 18h00

Entraînements encadrés

Mardi 19h30 à 21h00 Adultes

Jeudi 19h00 à 20h30 Jeunes (Minimes-Cadets-Juniors)

Contact : bureau.aleb@gmail.com

Site web : www.aleb33.fr www.aleb33.fr/les-inscriptions/





AQUAGYM

Une pratique adaptée à votre niveau :

Aquaquouce-Aquafit-Aquachallenge

A la piscine du Pinsan

Cours de 45 minutes. 11 séances hebdomadaires

lundis, mardis, mercredis et vendredis

Contact : ale33@laposte.net ou 05 56 57 87 71

RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnée tous les jeudis pour la randonnée « douce » (environ 2h et 7kms)

Lieu de Départ : Parking salle Lachieze

et tous les jeudis et samedis pour la randonnée « classique »
(1/2journée : 10 kms/journée entière entre 14 kms et 20 kms)

Lieu de Départ : Jeudi Parking Château Lescombes

Samedi : Parking du Bois Salut

Covoiturage possible

Contact : lesmaraicheurs33@gmail.com



ZUMBA ET ZUMBA STEP

ZUMBA Adultes, Lundi à 20h00 - Salle Festive du Pinsan

et le mercredi à 19h15 - Salle de Migron avenue de la Croix du Golf à Eysines.

ZUMBA STEP, le mercredi à 20h15- Salle de Migron avenue de la Croix du Golf à Eysines.

Contact : Caroline 06 46 27 87 67 / 05 56 57 87 71

Courriel ale33@laposte.net

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi à 19h15

Salle Festive du Pinsan-

Contact : Caroline 06 46 27 87 67- ale33@laposte.net



ON DANSE A L'ALE !!!



DANSE CLASSIQUE ET GYMNASTIQUE

Studio de danse Michel Valprémy- rue Raoul Déjean

Enfants à partir de 5 ans et demi (au 31/08/2023), adolescents, adultes

Cours les mercredis, jeudis et samedis

Nathalie BIREAUD 06 77 80 24 37

Geneviève BARROT 05 56 95 00 81 danseclassique@ale33.fr



DANSE COUNTRY ET LINE DANCE

Cours le mardi 19h00 à 21h30- novices et intermédiaires

Cours le jeudi 19h00 à 21h30 – débutants et novices

Salle Guy Queyroi.

Contact : alecountry@hotmail.fr

Christian DUMARTIN 06 72 49 78 26/ Chantal BATS 06 34 06 46 87

DANSE JAZZ

Studio de danse de Migron avenue de la Croix du Golf à Eysines

Adultes, adolescents, enfants à partir de 4 ans (au 31/08/23)

Cours les mardis, mercredis, jeudis et vendredis.

Contact : Carole BIBES 06 12 14 10 08

dansejazz@ale33.fr



HIP HOP

Studio de danse de Migron avenue de la Croix du Golf à Eysines

Enfants à partir de 8 ans (au 31/08/23) – Cours les Lundis

Contact : Carole BIBES 06 12 14 10 08 dansehiphop@ale33.fr



DANSE ORIENTALE ET JALLABINA

Cours de Danse Orientale le jeudi de 18h30 à 19h30

Cours de Jallabina le jeudi de 19 h 45 à 20 h 30

Contact : ale33@laposte.net / 0556578771



INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font au forum des associations, sur les lieux de pratiques et au secrétariat (Centre René Pujol rue des Tulipes)

Aquagym : Priorité aux habitants d'Eysines et du Haillan. Ouvert à tous à partir de juin 2023

Danse Classique : Inscriptions, reprise des cours et semaine découverte le mercredi 06 de 11h30 à 21h00, jeudi 07 de 17h30 à 21h30 et samedi 09 septembre 2023 de 10h00 à 11h30

Danse Modern Jazz : Inscriptions le mercredi 06 septembre et jeudi 07 septembre 2023 de 16h30 à 19h00 au studio de Migron. Reprise des cours le mardi 12 septembre 2023

Danse Country : Inscriptions à partir du jeudi 07 septembre 2023 au moment de la reprise des cours

Danse Hip-Hop : Inscriptions le mercredi 06 septembre 2023 et jeudi 07 septembre 2023 de 16h30 à 19h00 au studio de Migron. Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

Jeux de société : Inscriptions tout au long de l'année

Hatha Yoga / Pilates/ Pilates Spécifique/ Stretching Postural : Inscriptions à partir du 04 septembre 2023 au studio de Migron et à la salle Pause Amicale lors des cours.

Italien : Reprise le 11 septembre 2023

Expression Arts Plastiques : Inscriptions et reprise à partir du mardi 19 septembre 2023

Sculpture-Terre-Modelage : Inscriptions et reprise à l'atelier à partir du 14 septembre 2023

Gymnastique : Inscriptions à partir de juin en ligne et reprise la semaine du 04 septembre 2023 à la salle de Gymnastique

Randonnée Pédestre : Inscriptions et reprise à partir du 07 septembre 2023

Tennis de Table : inscriptions et reprise à partir du 05 septembre 2023 à la salle spécifique Tennis de Table

Badminton : Inscriptions et reprise à partir du 11 septembre 2023 au COSEC

Sophrologie : Inscription et reprise à partir du 07 septembre 2023 à la salle « Pause Amicale »

Zumba : Inscriptions et reprise le lundi 11 septembre 2023

**Retrouvez-nous au Forum des Associations
le 09 septembre 2023 de 14 h 00 à 18 h 00 au Domaine du Pinsan**

**Possibilités de s'inscrire en cours d'année
Secrétariat Centre René Pujol-Rue des Tulipes**

TARIFS SAISON 2023-2024

Aquagym	235 €/ 257 €	Eysinai/ Haillanais et Hors communes
Atelier Sophrologie	298 €	
Badminton	128 € /118 € /108 €	108 € tarif adhérents d'une même famille/tarifs étudiants/chômeurs 140 € tarif compétition
Danse Country	140 €	
Danse Hip-hop	265 € à 343 €	en fonction du nombre d'heures de cours hebdomadaires
Danse Classique	265 € à 576 €	en fonction du nombre d'heures de cours hebdomadaires
Danse Jazz	262 € à 579 €	en fonction du nombre d'heures de cours hebdomadaires
Danse Orientale Jallabina (45 min)	265 € 195 €	
Gym Adultes (studio de Danse du Bourg)	208 €	
Expression Arts Plastiques Adultes	373 €	Séances de 3 heures hebdomadaires
Expression Arts Plastiques Enfants	195 €	
BbGym/EveilGym	195 €	
Gym Loisirs enfants 1h30	230 €	
Gym Artistique Compétition 4h00 (2 entraînements)	265 €	
Gym Artistique Compétition 6h00 (3 entraînements)	310 €	
Gym Adultes Loisirs /Gym Grandes	230 €	+de 18 ans
Renforcement Musculaire Gym spécial agréé	100 €	
Zumba/ Zumba Step Zumba Adultes 2 h	213 € 243 €	
Abdos Fessiers/Renforcement Musculaire	163 €	
Package Zumba + Abdos Fessiers	353 €	
Italien	345 € /360 €	1h15 / 1h30
Jeux de société	46 €	
Pause Amicale	19 €/11 €	Assistants maternelles/enfants
Hatha Yoga/Vinyasa/Yoga Doux	298 €	
Stretching Postural	272 €	
Pilates	272 €	
Pilates spécifique	27 €/mois	
Randonnée Pédestre	46 €	
Tennis de Table	133 € à 195 €	en fonction des catégories d'âge, loisir/compétition
Sculpture	270 €	

Forum des associations en septembre 2022



Le 09 septembre 2022, animation Zumba Adultes et Kids avec Caroline lors du repas de quartier de Migron. Petit temps musical avec Doudou et son Orgue de Barbarie



L'assemblée Générale du 18 novembre 2022 à La Grange de Lescombes a réuni tous les acteurs de notre projet. Clôture de l'AG par un moment convivial



**Sympathique soirée à la Danse Country, quelques pas de danse... avant
le repas**



Gala de Noël le 15 décembre pour le plaisir des petits de la Gymnastique



**Se retrouver autour d'une bonne Galette, échanger, partager, faire
quelques pas de danse et garder le plaisir d'être et de faire ensemble !!!**



**48ème Tournoi Régional organisée par le Tennis de Table à la salle
Omnisport du Pinsan**



L'ALE C'EST AUSSI...

Les adhérents et bénévoles de l'ALE s'engagent dans la lutte contre le cancer en octobre 2022 lors du Challenge du Rubn Rose



Le sens de l'engagement associatif, l'envie de s'investir pour autrui, de partager sa passion du sport, de transmettre, d'accompagner.

Lundi 23 janvier 2023, la mairie d'Eysines a récompensé les sportifs et responsables de sections de l'ALE lors du Trophée des Sportifs



**Ensemble, engagée dans une action éco-citoyenne
L'Amicale Laïque d'Eysines est lauréate du Budget Participatif de la ville.
Nous avons proposé l'achat de matériel afin d'effectuer les ramassages
de déchets et d'un chalet pour entreposer le dit matériel.
Prochaine date de ramassage : Samedi 16 septembre 2023**





L'Amicale Laïque d'Eysines à organisé deux 2 séances de sensibilisation à la Sécurité Routière le lundi 22 mai et jeudi 01 juin 2023. Ces sensibilisations menées par Isabelle ont fait carton plein



Le mercredi 24 mai, c'était le tirage de la tombola de l'ALE à la salle de tennis de table 🎱... près de 900 tickets vendus ! Au-delà du moment officiel, c'est l'occasion pour les adhérents de l'Amicale Laïque d'Eysines de se retrouver dans le cadre d'un moment convivial enrichi d'une très belle exposition ayant pour thématique « Femmes et sports, au-delà du cliché » prêté pour l'occasion par le CDOS Gironde

