

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES



SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony

SAISON 2022
2023



Label

2022/2023



VOUS CHANGEZ
DE VILLE ?

AVF vous accueille
et vous accompagne

1 place Auguste Mounié - 92160 ANTONY
Tél : 01 42 37 09 41 - Email : avf@avfantony.com

www.avfantony.com

 /AVFAntony



AVF Antony vous accueille

1 place Auguste Mounié à Antony

Ouverture de la permanence le mardi 13 septembre 2022, de 15h à 18h, exceptionnellement en salle LASSON (place du marché) et le mercredi 14 septembre dans son local habituel, exceptionnellement de 9h30 à 11h30. A partir du jeudi 15 septembre, au local habituel et aux horaires ci-dessous :

Accueillantes :

Anne-Marie ALIA
Francine Bévenot
Giselaine Charles
Jacqueline Contentin
Monique Corbin
Jeanine Rey
Janine Romilliat
Monique Sabatier
Heather Switzman
Mireille Tsakalos
Isabelle Ulliac
Marie-Noëlle
Vandenbrouck

Horaires d'Accueil

Lundi : 9h30 à 11h30
Mardi : 9h30 à 11h30
Mercredi : 18h00 à 19h00
Jeudi : 9h30 à 11h30
Vendredi : 9h30 à 11h30
Samedi : fermé

*Sauf jours fériés et vacances scolaires
(ouverture le Jeudi seulement de 10h à 11h30)*

Vacances Scolaires (Zone C)

Toussaint : Samedi 22 octobre au lundi 7 novembre 2022
Noël : Samedi 17 décembre 2022 au mardi 3 janvier 2023
Hiver : Samedi 18 février au lundi 6 mars 2023
Printemps : Samedi 22 avril au mardi 9 mai 2023

Contact :

1 place Auguste Mounié 92160 ANTONY
01 42 37 09 41 - avf@avfantony.com
www.avfantony.com

Vous souhaitez créer des liens, nouer des amitiés, partager des moments de convivialité, venez découvrir les valeurs de l'Association.

AVF Antony vous accueille et vous propose de nombreuses activités tout au long de l'année pour vous distraire, vous enrichir, vous détendre et vous maintenir en forme.

Feuilletez notre brochure. **Plus de 40 activités vous sont proposées**, activités en salle ou en extérieur, artistiques, culturelles, loisirs, sportives et de relaxation. Découvrez nos alentours dont PARIS en des promenades -goûters, des balades conviviales, en des sorties culturelles avec conférenciers, en un cycle de conférences thématiques sur Paris.

Des évènements conviviaux rythment l'année : galette des rois, repas, sorties des adhérents et l'Antonienne, journée rando pour tous.

Vous voulez prendre soin de vous : yoga, sophrologie, gym, qi gong, danses... Bougez !

Bougez et marchez... Un vaste programme de randonnées vous attend. Un programme varié : lieux, distances et difficultés. De magnifiques séjours d'une semaine sont réalisés.

La richesse et la noblesse de notre association résident en ses bénévoles partageant leurs savoir-faire. **Plus de cent bénévoles** animent les ateliers, les sorties, les randonnées, les évènements, la gestion administrative.

Venez et devenez bénévole vous aussi en révélant et en développant vos talents. Vous êtes attendus !

Pour en savoir plus et vous inscrire, consultez notre site www.avfantony.com et rendez-vous au forum des associations les 3 et 4 septembre prochain, ou à notre permanence AVF Antony, 1 place Auguste Mounié à Antony.

Les inscriptions en ligne seront ouvertes dès le 13 septembre prochain.

Rejoignez notre grande association. Quels que soient vos envies, vos souhaits, chacun y trouvera son bonheur.

Bien amicalement.



*Jean-Michel Grossard,
Président*



*Denise Roux,
Vice-Présidente*

Vous changez de ville, de situation familiale ou cessez vos activités professionnelles...

AVF -Accueil des Villes Françaises- vous accueille et vous accompagne dans votre nouvelle vie. A travers les activités et sorties proposées, dans une ambiance conviviale, vous pourrez vous constituer un nouveau tissu social, créer des liens amicaux et sans doute partager vos passions.

L'Accueil des Villes Françaises, c'est un savoir-faire, un savoir être et cinq mots clés au service de l'accompagnement des Nouveaux Arrivants :

Convivialité, Ecoute, Entraide, Compétence, Proximité

Nés, dès 1963, d'initiatives locales alors que se développait la mobilité géographique dans le cadre de la décentralisation, les AVF sont organisés en réseau, qui se décline au niveau local, régional et national. Il compte 65 000 adhérents, 11 000 bénévoles formés, une présence dans plus de 250 territoires de France métropolitaine et d'Outre-mer et offre un accès à des informations sur le nouveau lieu de vie, propose des occasions d'échanges, des rencontres, des moments de convivialité lors d'animations culturelles, sportives et de loisirs.



Les AVF sont des associations, loi 1901, ayant toutes les mêmes statuts, sans appartenance politique, non confessionnelles, animées par des bénévoles, dans le respect d'une charte commune.

LA CHARTE DES AVF

- **Article 1** : L'association a pour but d'accueillir en priorité les personnes et les familles nouvellement arrivées ~ depuis moins de trois ans sur le territoire et de faciliter leur intégration.

AVF Antony

Président Jean-Michel Grossard

L'AVF Antony est rattaché à l'Union Régionale des AVF d'Ile de France (URAVF, président, Gilles CASANOVA), lui-même rattaché à l'Union Nationale des AVF (UNAVF, présidente Brigitte de METZ NOBLAT). L'AVF Antony est né le 4 mai 1984, sous l'initiative de quelques femmes dont Danièle CHATILLON qui fût sa première présidente, sous le nom de «Antony A.V.F. Accueil». Après avoir été hébergé en divers lieux, en 1995 notre AVF arrive au siège social actuel 1 place Mounié. En 2001, les statuts sont modifiés et l'AVF change de nom pour devenir «AVF Antony».

Dès sa création, notre AVF propose une vingtaine d'activités : Cafés rencontres, Maman accueil, Art floral, Peinture sur soie, Confection abat-jour en soie, Démonstration tricot, Conversation anglaise, Tarot, Bridge, Echecs, Scrabble, Collection cartes postales, Cours de sténo, Alphabétisation, Marche au parc de Sceaux, Jogging, Tennis, sans oublier les sorties culturelles sur Paris et ses environs... pour atteindre aujourd'hui plus de cinquante !

Composition du Conseil d'Administration

Bureau

Jean-Michel Grossard, Président, Denise Roux, Vice-présidente chargée du Service du Nouvel Arrivant, François-Denis Grosleron, trésorier, Catherine Sandré, secrétaire générale.

Autres membres du CA

Jean-Paul ARRENAULT, Festivités, Sylvie CONFIDA, responsable Formation, Monique CORBIN, Accueillante, appui trésorier et festivités, Bernadette COURTEAUX, Festivités, Wilma FIET, responsable Communication, Noëlle FOLL, adjointe au responsable des animateurs, Marie-Thérèse GUINNEPAIN, responsable

des Relations avec la Mairie et avec les Animateurs. Dominique LE ROUX, responsable Informatique, webmestre, Jean-Marc MORELLET, Jacques SANDRÉ, secrétaire adjoint, Régine SIFFERT, Festivités, Isabelle THIERY, secrétaire adjoint, Rose-Marie TOULOUSE, Festivités.

et les chargés de missions :

Joëlle CHAPALAIN, sorties culturelles, Andrée DEVILLE, Gymnastique, Robert GOUACHE, Patrimoine, Jean-Claude PICHON, Randonnée, Marche Nordique et Bungy Pump, Jeanine REY, responsable des accueillants, Mireille TSAKALOS, sorties théâtre.

• **Article 2** : L'adhésion implique, dans les trois ans, l'engagement de contribuer bénévolement, après formation, aux actions et au fonctionnement de l'association.

Approuvée lors de l'AG de l'UNAVF du 6 avril 2018.

LES ACTIVITÉS

L'AVF Antony propose un panel d'activités où chacun pourra trouver son bonheur : artistiques, culturelles, de loisirs, sportives et de relaxation, des sorties culturelles et des randonnées pédestres chaque semaine... sans oublier les sorties et repas de convivialité chers à l'esprit AVF.

Toutes les activités sont assurées par des animateurs bénévoles. Elles ont lieu hors vacances scolaires, sauf informations contraire de l'animateur, et débuteront le lundi 3 octobre 2022.

Les activités en salle sont contingentées et règlementées afin de permettre au plus grand nombre d'adhérents de participer : un adhérent ne peut s'inscrire qu'à trois activités contingentées et choisir un seul créneau par activité (hors bridge).

Elles ont lieu soit à l'Espace Vasarely (salles jaune, bleu, violet....), soit à l'Herbier ou à la Fontaine (voir plan de localisation à la fin de la brochure).

Certaines activités requièrent d'avoir des connaissances de base en la matière. Elles sont signalées par un (*). Des informations sont regroupées dans les fiches « en savoir plus » disponibles sur notre site internet, dans les rubriques activités.



Si vous aussi vous souhaitez proposer une animation, partager votre passion, votre savoir-faire, n'hésitez pas à nous contacter

ASSURANCE

AVF Antony a souscrit un contrat d'assurance garantissant sa responsabilité civile et celle de ses adhérents dans le cadre des activités de l'association. L'association n'a pas souscrit de «garantie individuelle accident» pour ses membres. Il appartient à chacun de faire la démarche adéquate auprès de son assureur pour vérifier s'il est couvert en «garantie individuelle accident» pour les dommages dont il pourrait être victime dans le cadre des activités de l'association, et souscrire à cette garantie s'il le désire.

Certaines licences telles celles de la FFRP pour la randonnée pédestre, la marche nordique et le bungypump, comportent cette «garantie individuelle accident». À vérifier par chacun que la licence qu'il a souscrite contient ou non cette garantie qui intervient en complément des remboursements CPAM et Mutuelles.

Fournir un certificat médical pour les activités nécessitant la délivrance d'une licence : bungypump, randonnée pédestre, marche nordique. Pour la randonnée, préciser : «en plaine et en moyenne montagne».

ACTIVITÉS ARTISTIQUES



AQUARELLE

Nous avons tous un potentiel créatif que l'on peut développer en partageant ensemble nos connaissances.

Deux groupes sont proposés, organisés à Vasarely.

1. Mardi de 16h30 à 19h ~ Alain GRAINAUT -MAGALLON

2. Jeudi de 13h30 à 16h ~ François GOUTET et Philippe ALGARON



ART FLORAL (Ikebana) ~ Mary-France BELMONT

Initiation à l'Ikebana, école Sogetsu, une composition florale qui met en valeur fleurs et végétaux dans un ensemble harmonieux, dépouillé et dynamique, tout en laissant une large part à l'imagination.

3^e vendredi de 14h à 17h au Centre André Malraux



DESSIN ~ Alain GRAINAUT-MAGALLON

Cet atelier nous permet de goûter et de retrouver tout simplement le plaisir de dessiner ensemble. Les thèmes abordés peuvent être aussi personnalisés au rythme de chacun.

Jeudi de 16h30 à 18h30 à Vasarely



PATCHWORK, APPLIQUÉ, BRODERIE, BOUTIS ~ Nicole MARC

Novices ou non, venez réaliser des ouvrages utiles, décoratifs ou ludiques.

Vendredi de 9h30 à 12h à Vasarely



PEINTURE Huile et acrylique (*) ~ Espérance ROCA

Chaque participant choisit son sujet et sa matière, l'animatrice leur donne des conseils pour l'exécution des tableaux.

Mardi de 13h30 à 16h à Vasarely



THÉÂTRE ~ Florence JOLIER et Stéphane LAVIGNE

Les maîtres mots de l'atelier : amusement, plaisir, bienveillance et surtout esprit de groupe. Laissons libre court à notre imagination et notre fantaisie, en étant créatif et spontané et prêt à sortir de notre zone de confort !

La présentation aura lieu en septembre.

Lundi de 19h30 à 22h à Vasarely



TRICOT, CROCHET ~ Alice MIRALLES

Que vous sachiez tricoter ou crocheter, que vous vouliez vous perfectionner, ou que vous ayez besoin de conseils pour finaliser un ouvrage, venez nous rejoindre. Deux groupes au choix, à Vasarely.

1. Mardi de 17h à 18h30

2. Mardi de 18h30 à 20h

ACTIVITÉS CULTURELLES



CONVERSATION ALLEMANDE

(*) ~ Véréna GONIN

La conversation s'appuie sur des documents – articles de journaux, poèmes, chants et événements. Des lectures avec explications et des discussions libres animent la séance.

Mardi de 14h à 15h30 à Vasarely



CONVERSATION ANGLAISE (*)

L'activité est surtout centrée sur la parole spontanée, moins sur la lecture. Un peu de grammaire, correction de la prononciation, précision de la signification et des nuances, petits jeux de rôle et conversations sur les activités de chacun. Quatre créneaux au choix organisés à Vasarely.

1. Lundi de 9h30 à 11h ~ Nicole JOBIC et

Anne CUEILLE

2. Lundi de 10h30 à 12h ~ François GOUTET

3. Mardi de 10h30 à 12h ~ François GOUTET

4. Mercredi de 17h30 à 19h ~ Gabrielle ALGARON



CONVERSATION ESPAGNOLE

(*) ~ Rosa Maria GONZALEZ, François GOUTET, Micheline DELAUNAY

Nous suivons un livre acheté au début de l'année dans lequel il y a des dialogues de base de la vie courante les mettant en situation, grammaire, exercices etc. Pré-requis : 1. mercredi : niveau scolaire, 2. & 3. : savoir les bases, à Vasarely.

1. Mercredi de 14h30 à 16h

2. Vendredi de 14h30 à 16h

3. Mercredi de 10h30 à 12h



CONVERSATION ITALIENNE (*)

Basée sur un équilibre entre l'acquisition ou le renforcement des fondamentaux de l'écrit, d'une part, et le développement des facultés d'expression à l'oral. Deux groupes sont proposés, à Vasarely.

1. Lundi de 13h30 à 15h ~ Françoise GIQUEL

2. Mardi de 9h à 10h30 ~ Jacques FRANC



CHINOIS

~ Tak-Wah ONG

Deux niveaux au choix organisés à Vasarely.

1. « découverte » Acquérir des bases fondamentales permettant l'apprentissage de la langue chinoise à travers la compréhension de la structure et la construction des phrases et des exercices d'écriture.

Mardi de 16h30 à 17h30.

2. « suite » Approfondissement des bases fondamentales, structure des phrases, éléments particuliers et écriture, compréhension et conversation, initiation à la calligraphie. Pour les nouveaux participants, inscription soumise à l'avis de l'animateur.

Mardi de 18h à 19h

ATELIER D'ÉCRITURE

~ Françoise LUBEIGT

Laisser danser les mots, donner libre cours à son imagination, jouer avec les idées, rêver...

3^e jeudi du mois de 10h30 à 12h à Vasarely

BOUILLON DE CULTURE

~ Jacqueline LHORCA et Peter HERMAN

S'enrichir mutuellement en parlant de nos lectures, des films, ou des spectacles que nous avons vus, des musées ou des monuments que vous avez visités... dans une ambiance chaleureuse

Lundi de 9h à 12h à Vasarely, 1 semaine sur 2

GYM CÉRÉBRALE

~ Pierre et Martine PARA

Des exercices ludiques viseront à stimuler les différentes formes de mémoire : sémantique, à court terme, visuelle et auditive sollicitant l'ensemble des fonctions du cerveau, mobilisant l'attention, l'observation et la concentration.

1. Mercredi de 9h à 10h30 à Vasarely

2. Mercredi de 10h30 à 12h à Vasarely

ACTIVITÉS DE LOISIRS



BELOTE (*) ~ Catherine LACZA et Pierre PETIT

Cette activité permet de se retrouver dans une ambiance conviviale et de passer un bon moment ensemble. Elle s'adresse à des joueurs ayant une assez bonne maîtrise du jeu. La belote se joue à 4 joueurs à chaque table (même si l'on peut jouer à 3) pour que la partie soit intéressante.

Mercredi de 18h à 20h à Vasarely

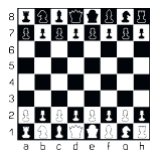


BRIDGE tournois (*)

Jeu de cartes par paires faisant partie de l'animation loisir, mais demandant des connaissances basiques, de la réflexion et de la concentration dans une ambiance sereine et conviviale.

1. Mardi de 13h30 à 17h15 à Vasarely ~ Claude JOURON

2. Jeudi de 13h30 à 18h à La Fontaine ~ Mauricette BROUILLET



ÉCHECS (*) ~ Joël GUYADER

En fonction de la rapidité des parties -il n'y a pas de chronomètre- chaque joueur peut faire de 2 à 5 parties au cours de la vacation. Dans une excellente ambiance, avec l'envie et la satisfaction de progresser, et de gagner, mais sans esprit de compétition.

Jeudi de 14h à 18h à Vasarely



SCRABBLE

Dans une ambiance décontractée et non compétitive, Scrabble classique et duplicate par tables de 4. Deux groupes au choix organisés à Vasarely.

1. Lundi de 15h à 18h30 ~ Mireille TSAKALOS et Maryvonne BESSE

2. Vendredi de 16h30 à 19h30 ~ Dominique LE ROUX et Monique AYACHE



TAROT (*) ~ Catherine LACZA et MD QUAGHEBEUR

L'activité tarot s'adresse aux joueurs confirmés et souhaitant jouer des parties amicales dans une ambiance conviviale

Lundi de 17h30 à 19h30 à Vasarely

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE RELAXATION



BOWLING ~Jean-Paul ARRENAULT

Venez passer un bon moment en se joignant à notre équipe pour découvrir ou améliorer la pratique du bowling. Inutile d'être un champion, nous jouons pour le plaisir mais aussi pour réaliser de meilleurs scores, dans une ambiance très conviviale. Prix de la séance 7€ et 6,60 € si le pratiquant vient avec son matériel.

1^{er} et 3^e vendredi à 14h au Bowling de Thiais



COUNTRY

La country est une danse collective et conviviale s'exécutant sur des chorégraphies établies selon des styles et des rythmes variés. Les cours sont organisés par niveau, acquisitions de pas de base et connaître leur appellation, figures simples puis acquérir la technique, le style et la rythmique. Quatre niveaux sont proposés à l'Herbier.

1. Initiation débutants : mardi de 14h30 à 16h ~ Michèle DOYEN

2. Novices débutants : samedi de 14h à 15h ~ M. CORBIN

3. Novices : samedi de 15h à 16h ~ Monique CORBIN

4. Confirmés : samedi de 16h à 17h ~ Monique CORBIN



FUN DANCE ~ Malika NICOLAS

Novices ou non, que vous sachiez danser ou non, il est facile et agréable pour tous de participer à ce cours très festif et fun. Une véritable panacée pour le corps, l'âme et l'esprit.

Jeu de 17h à 18h à l'Herbier



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION ~ Bako MOUILLERON

Pratique corporelle de la version originale du Tai Chi Intégral. C'est une approche globale et équilibrée de l'évolution personnelle, adaptée à la vie moderne : une contribution innovante à l'hygiène de vie.

Mercredi de 9h30 à 10h45 à Eric Tabarly



QI GONG

Qi gong qu'on peut traduire par travail sur l'énergie est un terme récent qui recouvre des pratiques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition millénaire chinoise. Elles visent à rétablir l'harmonie entre les différentes parties du corps ainsi qu'entre le corps et son environnement cosmique.

*1. Mercredi (**) de 9h à 10h30 au Parc de Sceaux, parfois à l'Herbier*

~ Marie-Claude FERRIER

2. Mercredi de 10h30 à 12h à L'Herbier ~ Jean-Marc FREMY



SOPHROLOGIE ~ Marie RICHARD

La sophrologie est une démarche personnelle vers un mieux-être. Sa pratique régulière procure une détente physique, une aide pour canaliser le stress, une meilleure concentration.

Deux groupes organisés à Vasarely

1. Mardi de 9h à 10h30

2. Mardi de 10h30 à 12h

*(**) réservé aux personnes ayant déjà pratiqué pendant au moins un an.*



TOUTES DANSES EN LIGNE ~ Michèle DOYEN

En couple ou non, que vous ayez l'oreille musicale ou pas, venez apprendre toutes sortes de danses, country, line dance, cha-cha, rumba, bachata, salsa, madison, charleston, etc.

Mardi de 16h à 17h30 à L'Herbier



YOGA et HATHA YOGA

Cinq groupes sont proposés, trois Yoga et deux Hatha Yoga

Yoga : Avec le souffle le corps et le mental tu réuniras, avec simplicité jugement et compétition tu lâcheras, puis dans la plante des pieds, ta conscience tu placeras. Avec concentration ton corps tu étireras, et ses limites tu accepteras, dans les postures et la méditation le lâcher-prise et l'harmonie tu atteindras.

Hatha yoga : Un travail concret sur le corps mais aussi sur la prise de conscience du souffle, des pensées et des émotions pour apporter bien-être et fluidité au corps et à l'esprit.

1. Lundi de 10h30 à 12h ~ Lise BLAUWART, à Vasarely

2. Lundi de 18h30 à 20h ~ Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN, à Vasarely

3. Jeudi de 9h à 10h30 ~ Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN, à Vasarely

4. Hatha yoga doux, lundi de 10h30 à 12h ~ Nicole AZAN-CANOUI, à L'Herbier

5. Hatha yoga jeudi de 10h30 à 12h ~ Nicole AZAN-CANOUI, à l'Herbier

Activités Sportives de plein-air



BUNGY PUMP ~ Jean-Claude PICHON, Andrée DEVILLE et Alain DUPRAT, animateurs diplômés

Plaisir et bien-être : variante de la marche nordique, le système du bungee pump favorise le redressement du buste et positionne naturellement le corps dans une dynamique de marche tout en amortissant les chocs articulaires.

Licence FFRP obligatoire.

Pour la découverte de l'activité, l'AVF dispose de quelques paires de bâtons spécifiques

1. Mercredi de 10 h à 11 h au Parc de Sceaux

2. Mercredi de 18h30 à 19h30 au Parc Heller



MARCHE NORDIQUE ~ Jean-Claude PICHON

Autres animateurs diplômés : JP. ARRENAULT, G. BOTREL, A. BOUZIDI, JL. CHEVALEYRE, T. DETWILER, A. DEVILLE, JC. PICHON, C. MENASSE, J. PERROT
Licence FFRP obligatoire.

Un adhérent : «La marche nordique procure un tel bien-être physique et convivial !». Le plaisir, ça s'apprend... Pour la découverte de l'activité, AVF Antony dispose de quelques paires de bâtons spécifiques.

1. Samedi de 9h30 à 11h30 au Parc de Sceaux dont 1^{er} et 3^e samedi au Bois de Verrière

2. Mercredi de 9h à 11h au Parc Heller



MARCHE ~ Monique CORBIN

Marche tranquille dans un parc. Pas d'inscription préalable, activité que l'on pratique toute l'année y compris vacances scolaires et jours fériés.

Lundi de 14h à 15h30 au Parc de Sceaux dont 2^e lundi au Parc Heller



PÉTANQUE ~ Jean MORDAQUE et Jean-Marc BLOTIN

Nous vous proposons de nous retrouver tout au long de l'année, autour d'une partie de pétanque, sans oublier quelques événements de convivialité...

Mercredis et dimanches à 14h, au Boulodrome de Massy 6 av du Noyer Lambert.



PROMENADES CONVIVIALES

Promenades de 5 à 10 km alliant la balade et la découverte de divers lieux en région parisienne. Aucune licence n'est nécessaire, mais l'inscription à la sortie est obligatoire. Chaque adhérent peut proposer une promenade en se connectant sur le site et en cliquant sur « vos propositions ».

Le programme des sorties est à consulter sur le site de l'AVF Antony.



RANDONNÉES PÉDESTRES ~ Jean-Claude PICHON

Autres animateurs diplômés : JP. ARRENAULT, G. BEVENOT, S. BIANCALE, G. BOTREL, C. CALETTE, D. CHILOU, R. CORDIER, A. DEVILLE, B. DESANGLES, E. DESCHAMPS, T. DETWILER, A. DUPRAT, S. GOUTET, C. GROSSARD, J. GUILLON, B. JOUFFREY, C. LARUE, JC. PICHON, A. SAUSER, C. SCHITTENHELM, MN SCHMITT, G. SENENTZ, A. SUNE, G. THERET, JP TICOT, R. VETU, JL WAHL.

Licence FFRP obligatoire.

AVF Antony vous propose des randonnées à la journée et à la demi-journée. La difficulté des randonnées y est indiquée par le nombre de *, ainsi que par l'Index IBP : * facile ** moyenne *** difficile, long, pentu, rapide.

Les sorties proposées sont communiquées dans les programmes trimestriels publiés en septembre, janvier et avril.



VELO LOISIR ~ Gérard BOTREL

Le vélo, c'est un moyen de locomotion pratique, un sport complet et porté qui ne traumatise pas les articulations. L'activité sera orientée sur le vélo randonnée avec un esprit de convivialité. Nous proposerons des parcours sur route et chemins d'1/2 journée ou d'une journée à partir d'Antony. Les accompagnateurs ont tous une pratique régulière du vélo.

Aucune licence n'est nécessaire, mais l'inscription à la sortie est obligatoire.

Lundi, rendez-vous à 9h sur le parking du stade G. Suant.



Le plaisir de jouer commence par un échauffement de 5 à 10 mn (indispensable !), quelques échanges, puis on fait des jeux, voire 1 ou 2 sets.

Cela, bien sûr dans une **TENNIS** (*) ~ Christian CALMETTE

Réservé aux adhérents ayant déjà pratiqué ce sport. Aucun cours n'est donné. ambiance sportive et très conviviale.

L'activité se déroule en extérieur au stade G. Suant. En cas de pluie, possibilité de réserver un cours en intérieur avec participation de 5 euros/personne.

Mardi et vendredi de 9h à 11h au Stade G. Suant



SEJOURS RANDONNÉE

Disposant d'une extension d'immatriculation tourisme, AVF Antony vous propose aussi des séjours en week-end et semaine, accompagnés par des animateurs diplômés.

SORTIES CULTURELLES

Sorties Théâtre

Organisée par Mireille TSAKALOS

Proposition de billets à des prix de groupes sur les plus grands théâtres parisiens, Opéra Garnier ou Bastille, Théâtre du Châtelet, Bobino, ... mais aussi Firmin Gémier à Antony. Les billets sont à retirer à la Permanence ; en général, le samedi ou dimanche, à 14h ou 17h. Pas d'accompagnement.

Les propositions et informations détaillées de sorties culturelles et théâtre sont communiquées dans les programmes trimestriels adressés aux adhérents par courriel et publiés sur notre site.

Sorties Culturelles

Organisées par Joëlle Chapalain

Trois types d'activités sont proposées :

- **Visites de quartiers** : un conférencier permet au groupe de découvrir toutes les curiosités et tous les monuments remarquables d'un quartier de Paris ou de la proche banlieue.
- **Visites d'expositions temporaires ou de musées** : un conférencier accompagne le groupe et fait découvrir une

des principales curiosités d'un musée ou les éléments majeurs d'une exposition.

- **Cycle de conférences** : un conférencier fait découvrir au groupe, au cours de 7 visites en général, les principales curiosités présentes dans des quartiers ou des musées ayant un rapport étroit avec un thème donné choisi en début d'année.

Dispositions pour les sorties culturelles :

Principe de base : l'inscription est ferme et définitive ainsi que le paiement du montant de l'inscription. De ce fait, il n'y aura plus de remboursement partiel.

En cas d'empêchement, la personne inscrite en informe l'Accueil :

- Si des personnes sont en liste d'attente, l'accueil les contactera pour une inscription éventuelle.
- Si une inscription intervient avec le paiement correspondant, la permanence déclenchera le remboursement de la personne empêchée.

- Si personne n'est en liste d'attente et si l'adhérent empêché propose un autre adhérent, celui-ci sera inscrit avec le paiement correspondant. L'accueil déclenchera le remboursement.

Dans les autres cas, il n'y aura pas matière à remboursement. Les situations exceptionnelles pourront être instruites à la diligence de l'organisatrice des sorties et conférences. Les déplacements se feront sous la responsabilité de chacun des participants

LES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



Des rencontres de convivialité sont proposées tout au long de l'année.

La convivialité est présente dans toutes les animations et ateliers. Rencontre, partage et convivialité sont le savoir être de tous les adhérents AVF soucieux du bien vivre ensemble.

- **Le 1^{er} rendez-vous** est l'invitation en novembre à l'Assemblée Générale, présentation et bilan de l'association, suivis d'un pot.
- **Novembre**, une soirée de bienvenue accueille les Nouveaux Arrivants et Nouveaux Adhérents, ainsi qu'une soirée cabaret.
- **Janvier**, les adhérents se retrouvent autour de la galette des Rois avec une animation musicale.
- **Mars**, le repas de convivialité. On mange et on danse.
- **Mars à juin**, promenades-goûters. Marche de 5 à 6 km prévue l'après-midi, suivie d'une pause gourmande.
- **Avril**, « l'Antonienne », fête de la randonnée, dans une ambiance sportive et chaleureuse se clôturant par une fin d'après-midi ou soirée musicale.
- Et **d'avril à juin**, trois journées sont proposées, sortie des bénévoles et sorties des adhérents.



ANIMATIONS ARTISTIQUES

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
AQUARELLE	1	mardi	16h30-19h	Vasarely	Alain GRAINAUT-MAGALLON
	2	jeudi	13h30-16h		François GOUTET et Philippe ALGARON
ART FLORAL (Ikébana)		3 ^e vendredi du mois	14h-17h	Centre A. Malraux	Mary-France BELMONT
DESSIN		Jeudi	16h30-18h30	Vasarely	Alain GRAINAUT-MAGALLON
PATCHWORK, APPLIQUÉ, BRODERIE, BOUTIS		vendredi	9h30-12h	Vasarely	Nicole MARC
PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE*		mardi	13h30-16h	Vasarely	Espérance Roca
THÉÂTRE***		lundi	19h30-22h	Vasarely	Florence JOLIER
TRICOT, CROCHET	1	mardi	17h00-18h30	Vasarely	Alice MIRALLES
	2		18h30 -20h		

ANIMATIONS CULTURELLES (*)

Animation	N°	Jour	Horaire	Local **	Animateur
CONVERSATION ALLEMANDE*		mardi	14h00-15h30	Vasarely	Véréna GONIN
CONVERSATION ANGLAISE*	1	lundi	9h30-11h	Vasarely	Nicole JOBIC et Anne CUEILLE
	2		10h30-12h00		François GOUTET
	3	mardi	10h30-12h00		François GOUTET
	4	mercredi	17h30-19h		Gabrielle ALGARON
CONVERSATION ESPAGNOLE*	1	mercredi	14h30-16h	Vasarely	Rosa Maria GONZALEZ
	2	vendredi	14h30-16h		
CONVERSATION ITALIENNE*	1	lundi	13h30-15h00	Vasarely	Françoise GIQUEL
	2	Mardi	9h-10h30	Vasarely	Jacques FRANC
CHINOIS (découverte)	1	mardi	16h30-17h30	Vasarely	Tak-Wah-ONG
CHINOIS* (suite)	2		18h00-19h00		
ATELIER D'ECRITURE		3 ^e Jeudi du mois	10h30-12h00	Vasarely	Françoise LUBEIGT
BOUILLON DE CULTURE		lundi	9h-12h00	Vasarely	Jacqueline LHORCA et Peter HERMAN
GYM CÉRÉBRALE		mercredi	10h00-11h30	Vasarely	Pierre et Martine PARA

* Connaissances de base indispensables (pour le Qi Gong 1 au moins un an de pratique)

** Licence obligatoire

*** La troupe sera constituée après la réunion de présentation le 26 septembre

**** Bowling : prix de la séance 7 € et 6,60 € si le pratiquant vient avec son matériel.

ANIMATIONS LOISIRS					
Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
BELOTE*		mercredi	18h-20h	Vasarely	C. LACZA et P. PETIT
BRIDGE tournois*	1	mardi	13h30-17h15	Vasarely	Claude JOURON
	2	jeudi	13h30-18h	La Fontaine	M. BROUILLET
ÉCHECS*		jeudi	13h30-18h	Vasarely	Joël GUYADER
SCRABBLE	1	lundi	15h-18h30	Vasarely	Mireille TSAKALOS et Maryvonne BESSE
	2	vendredi	16h30-19h30		Dominique LE ROUX et Monique AYACHE
TAROT*		lundi	17h30-19h30	Vasarely	C. LACZA et MD QUEGHEBEUR

ANIMATIONS SPORTIVES / RELAXATION					
Certificat Médical pour bungypump, gym, marche nordique et randonnée pédestre					
Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
BOWLING****		1 ^{er} et 3 ^e vendredi	14h	Bowling Thiais	Jean-Paul ARRENAULT
BUNGYPUMP**	1	mercredi	18h30-19h30	Parc Heller	JC PICHON et A.DEVILLE
	2	mercredi	10h-11h	Parc de Sceaux	A. DUPRAT et A.DEVILLE
FUN DANCE		jeudi	17h-18h	L'Herbier	Malika NICOLAS
GYMNASTIQUE Entretien et expression		mercredi	9h-10h45	Eric Tabarly	Bako MOUILLERON
LINE DANCE ET COUNTRY	1	Débutants Mardi	14h30-16h	L'Herbier	Michèle DOYEN
	2	Novices débutants samedi	14h-15h		Monique Corbin
	3	Novices samedi	15h-16h		
	4	Confirmés samedi	16h-17h		
MARCHE		lundi	14h-15h30	Parc de Sceaux	Monique Corbin
		le 2 ^e lundi		Parc Heller	
MARCHE NORDIQUE**	1	mercredi	9h-11h	Parc Heller	Jean-Claude PICHON
	2	samedi	9h30-11h30	Parc de Sceaux	
		le 1 ^{er} samedi		Bois de Verrières	
PÉTANQUE		mercredi et dimanche	14h	Boulodrome Massy	Jean MORDAQUE et Jean-Marc BLOTIN
QI GONG	1*	mercredi	9h-10h30	Parc de Sceaux, parfois Herbier	Marie-Claude FERRIER
	2		10h30-12h	L'Herbier	Jean-Marc FREMY
RANDONNÉES PÉDESTRES**		Détails en rubrique Randonnée			Jean-Claude PICHON
SOPHROLOGIE	1	mardi	9h-10h30	Vasarely	Marie Richard
	2		10h30-12h		
TENNIS*		mardi et vendredi	9h-11h	Stade G. Suant	Christian CALMETTE
TOUTES DANSES EN LIGNE		mardi	16h -17h30	L'Herbier	Michèle DOYEN
YOGA	1	lundi	10h30-12h00	Vasarely	Lise BLAUWART
	2		18h30-20h00		Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN
	3	jeudi	9h-10h30		
	4	Hatha yoga doux lundi	10h30-12h	L'Herbier	Nicole AZAN-CANOUI
	5	Hatha yoga jeudi	10h30-12h00		

INFORMATIONS PRATIQUES

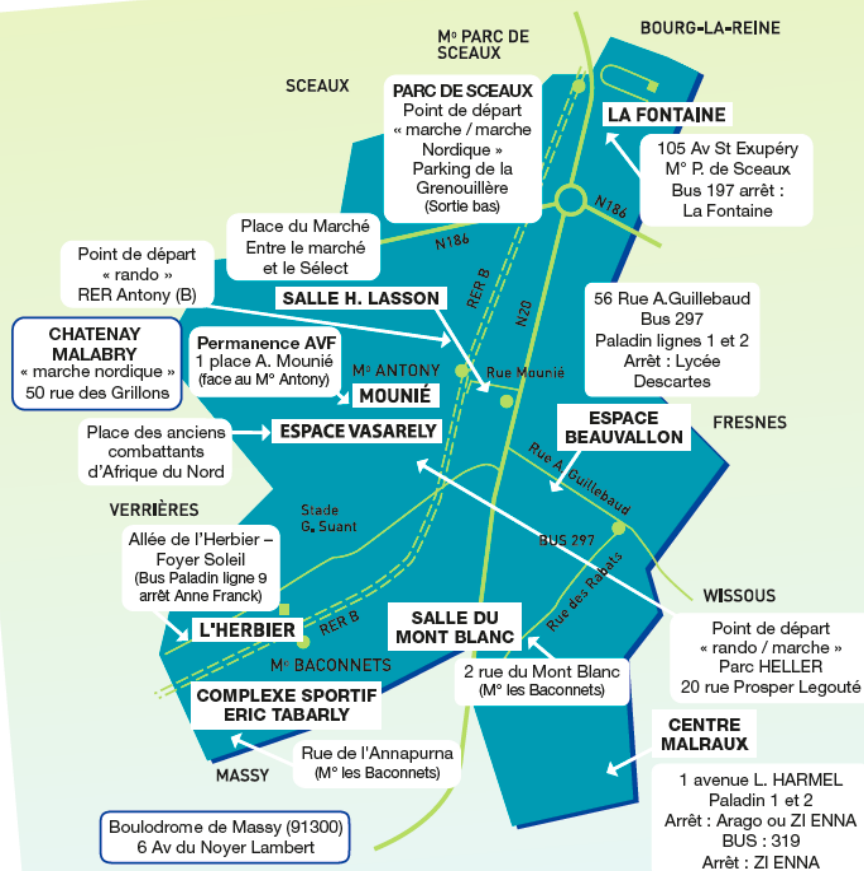
Notre permanence :

1 place Auguste Mounié
Tél. : 01 42 37 09 41

Internet :

Email : avf@avfantony.com
Site web : avfantony.com
Site Union Régional : avf.asso.fr/fr/ile-de-France
Site National : www.avf.asso.fr

Emplacements où se tiennent les activités : situation et adresses



ADHÉSION et INSCRIPTIONS

L'adhésion est valable du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.
Elle est ferme et non remboursable.

Le montant de la cotisation annuelle 2022-2023 à l'AVF Antony s'élève à :

- 20 € par adhérent, tarif unique individuel (décision AG du 9/11/2019)
- 10 € pour les "nouveaux arrivants" pour leur première inscription à l'AVF.
Nota : sont considérés comme "nouveaux arrivants", les personnes résidant à Antony depuis moins de trois ans, soit après le 31 août 2019.

Des frais de participation sont demandés pour certaines activités (cf bulletins d'inscriptions aux activités).

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée des demandes ou de connexion sur le serveur. Aucune inscription n'est possible par téléphone ou sans règlement.

Remarque sur les activités contingentées

Limitation

Le nombre de participants est limité en fonction de la capacité d'accueil de la salle.

Un adhérent ne peut s'inscrire qu'à trois activités contingentées maximum et à un seul créneau au sein de chacune. ex. Aquarelle, tricot, discussion linguistique, yoga, etc...

Liste d'attente

Lorsque l'atelier est complet, l'adhérent pourra s'inscrire en liste d'attente ; la contribution à l'activité sera à régler lorsqu'il l'intègrera.



Tous ces informations sont regroupées dans la notice « La rentrée, mode emploi » disponible sur notre site internet et à l'Accueil.



2 FORMALITÉS SONT OBLIGATOIRES :

2 modalités sont proposées :

- 1) Adhésion à l'Association
(tarif unique 20 €)
- 2) Inscription aux activités
(frais de participation)

Sur un site sécurisé avec paiement par carte bleue uniquement.

A partir du mardi 13 septembre 2022 à 15h, se connecter sur le site AVF Antony : <http://avfantony.com>

Cliquer sur le menu Adhésion-Inscription

=> 1^e étape : adhésion à l'AVF Antony

- Cliquer sur le bouton "*inscription*"
- Cliquer sur "*Adhésion 2022-2023*"
- Choisir la quantité, selon que vous êtes en individuel ou en couple

=> 2^e étape : Inscription aux activités

- Poursuivre en choisissant une catégorie d'activités (Artistique, Culturelle, ...)
- Puis une ou plusieurs activités dans la catégorie choisie
- Répéter cette étape si nécessaire pour d'autres catégories
- Pour valider l'inscription, descendre en bas de page et cliquer sur le bouton "*inscription*"

Si vous avez oublié la première étape, vous pouvez encore choisir de régler votre adhésion dans les écrans d'inscription aux activités.

N.B. les bénévoles de l'AVF Antony et les "nouveaux arrivants" pourront s'inscrire en juillet (information par mail).

2) Par Courrier Postal

Les formulaires d'inscription sont à télécharger sur le site. Ils seront également mis à disposition sur les présentoirs devant l'Accueil à partir du 22 août. Le dossier complet est à adresser à AVF ANTONY – 1 Place Auguste Mounié – 92160 ANTONY. L'inscription est individuelle, un dossier par personne. Plusieurs dossiers peuvent être groupés dans une même enveloppe.

Ils seront traités par ordre d'arrivée (cachet de la Poste faisant foi à partir du 13 septembre 2022).

N.B. Les bénévoles et les "nouveaux arrivants" à Antony seront gérés en priorité. Indiquez votre statut directement sur l'enveloppe pour faciliter la gestion.



AVF Antony

1 place Auguste Mounié
92160 ANTONY

Tél : 01 42 37 09 41

Email : avf@avfantony.com

Brochure éditée par AVF avec le soutien de la ville d'Antony - juin 2022
Photos : AdobeStock ; Freepick ; ville d'Antony ; DR / Imprimé sur papier 100 % recyclé.