

Bonjour à toutes et tous,

**Merci de transmettre ce mail à l'ensemble des collègues, entourage familial et amical si possible, afin de toucher un maximum de personnes**

Vous trouverez l'ensembles des infos et bulletins d'inscription en cliquant sur le lien suivant :

[https://locales.atscaf.fr/vitrine/sports.php?code\\_section=4900#2252](https://locales.atscaf.fr/vitrine/sports.php?code_section=4900#2252)

### **Rentrée Oenologique 2023 / 2024 / 1 séance mensuelle / COMPLET**

Quatorze atscafiens inscrits à la section Oenologique en partenariat avec la Caisse des Dépôts et Consignations d'Angers.

L'organisation d'Eric Sol, la qualité des intervenants permettent ce joli succès autour du vin et pas que... Pour celles et ceux qui le peuvent, en arrivant un peu plus tôt, d'aider Eric à préparer la salle , merci pour lui.

### **Cours de Pilâtes / Tous les mardis (sauf période scolaire) 2 séances organisées entre 12h00 et 14h00**

L'Atscaf 49 a relancé l'activité Pilates le mardi - salle N°7 du 5 allée du Haras - Angers.  
Nouvelle professeure : Solène PETEUL

**Coût annuel avec participation de l'ATSCAF 49 : 150 €** ( Tarif qui englobe les 30 séances + l'adhésion à l'ACA Maison de Quartiers Angers Centre)

Possibilité de régler en 3 fois par chèque bancaire, dont encaissement 30/09, 31/10 et 30/11/2023.

### **Marche Nordique mensuelle (pré-inscription obligatoire pour chaque séance)**

La Marche Nordique débutera le 18 novembre 2023, encadrée par Marie Brosselier (coach multi-diplômée) / La tarification se fera à la séance et 9 séances, voire 10 seront proposées (une par mois). **Coût : 8 € la séance d'une durée de 1h30**

**Une préinscription en amont auprès du permanent est obligatoire afin de participer à la séance programmée**

**RDV le samedi 18/11 pour 9h00 : Aux sablières d'Ecouflant devant le plan d'eau entre casse Debrito et Parc Aventure.**

Calendrier : samedi 18/11 (Sablières D' Ecouflant), samedi 9/12 (vignoble de Martigné-Briand suivi d'une dégustation au Domaine Matignon) , Vendredi 15/12 envisagée en nocturne ( en programmation) , samedi 13/01/24, . calendrier en programmation pour 2024

### **Bowling**

Silver Bowl Beaucouzé

Tarif : **12 €** les 3 parties (location chaussures comprises) Possibilité de payer par chèque ou chèques vacances

Débutants ou confirmés, il y a tous les niveaux, n'hésitez pas à venir passer un bon moment de détente et convivialité

**Prochaine soirée / mardi 17 octobre 2023**

à 19h45 puis le 14/11, 12/12, 16/01, 13/02, 12/03, 16/04, 14/05, 11/06

Inscriptions sur place auprès de Dominique Guéret et Philippe Ribet

## **Randonnée mensuelle**

L'atscaf 49 et l'ASPTT s'associent pour vous permettre de pratiquer la randonnée une à deux fois par mois (jeudi et dimanche matin)

Les circuits sont prévus pour une distance variant de 8 km à 11 km à allure de 4km/h environ, avec une pause à mi-parcours.

Enfin, 2 sorties sont prévues à la journée sur l'année avec déplacement en car

La première randonnée aura lieu en septembre avec possibilité d'un essai ou deux gratuits.

**2ème rando : Dimanche 24 septembre à Chambellay**

Renseignements et calendrier à paraître prochainement sur site ascaft 49

Conditions : Être adhérent de l'atscaf 49 au 1er septembre 2023 (pour la saison 2023-2024 / bulletin d'adhésion ou renouvellement vous parviendra fin août) et à jour de cotisation.

Coût annuel pour 12 randonnées minimum **avant réduction** : 55 € ( prix qui englobe la convention et licence avec l'ASPTT)

L'atscaf 49 participera à hauteur de 15 € pour ramener le prix à 40 € saison par adhérent  
**Attention, le paiement s'effectue auprès de l'Atscaf 49.**

Paiement par chèque (encaissé début septembre) à l'ordre de l'ATSCAF avant le 31/08 ou par virement et chèque après le 1er septembre. **Certificat médical obligatoire**

## **Yoga : début des séances le mardi 3 octobre 2023**

A St martin du Fouilloux avec Patrick DELHUMMEAU

Prix annuel de 250 € pour 30 séances (Participation de l'Atscaf incluse)

Possibilité de régler en 3 fois, 1er chèque encaissé à l'inscription, 2nd au 31/10 et 3ème au 30/11.

Calendrier des séances à retrouver sur le site de l'ATSCAF 49

## **Course à Pied (activité gratuite sous couvert de l'adhésion à l'ATSCAF 2023/2024)**

Venez découvrir la pratique de la course à pied, en groupe tous les mercredis à partir de 17h30 (RDV stade de la Baumette)

Séances encadrées par Chantal, qui vous apportera les meilleurs conseils pour progresser à votre rythme. Aucun niveau requis / débutants à runners confirmés

**Certificat ou Licence d'athlétisme en cours de validité et séance d'essai possible**

## **EPA (Sport loisir santé Angers - en semaine)**

L'atscaf 49 reconduit sa convention avec l'EPA avec une nouvelle tarification annuelle ( voir site atscaf 49 pour l'inscription et démarche en ligne). Tout adhérent Atscaf bénéficie d'une réduction sur le coût d'adhésion annuelle à une activité dispensée par l'EPA **Prévoir votre certificat médical lors de l'inscription**

## **Cholet - DANSE ET VIE CHOLET**

Les adhérents ATSCAF 49 bénéficient d'une réduction sur le prix d'adhésion à Danse et Vie Cholet ( activités Pilates, QI GONG, Danse, Relaxation, Sophrologie...site Danse et vie Cholet pour l'ensemble des activités)

Renseignements auprès de Joelle Recotillon

## **Tennis de Table - Section Loisir - [Calendrier à venir](#)**

L'activité sera maintenue à la rentrée, toujours à la Halle de Raquettes de Trélazé / pour rappel: cette section est faite pour tous les niveaux et encadrée par des pongistes pour vous aider à progresser et ainsi prendre plaisir.

N'hésitez pas à rejoindre la section à la rentrée ( calendrier en cours d'élaboration) / certains ont déjà franchi une étape en s'inscrivant dans le club hôte , FE Trélazé TT

## **Karting**

Les séances seront reconduites à la rentrée tous les trimestres et toujours le mardi

([Calendrier en préparation](#))

[Projets en cours d'élaboration:](#)

Initiation Escalade, Golf, Tir / Open billard, Open bowling / Raid Familial Loire Kayak - VTT - Guinguette (printemps-été 2024)

## **Activités Culturelles :**

L'ATSCAF 49 va relancer ses activités culturelles dont les Escapades ( Visites Guidées du patrimoine...), salon / expo photo, sculpture, loisirs créatifs, visite Châteaux ,... bcp d'idées mais pas mal de travail en amont.

Je reviendrai vers vous bientôt

**Enfin, pour rappel le coût de l'adhésion 2023-2024 est toujours au prix de 19 € pour un Financier, 14.50 € cjt de Financier, 25 € pour un extérieur et 16 € cjt extérieur.**

(bulletin d'adhésion ou de renouvellement mis en ligne )

et surtout devenez amis sur facebook avec votre atscaf49 (objectif 175 membres dès Noël)

## **à bientôt**

--

Régis GENSOLLEN

Permanent ATSCAF 49

02 41 88 96 13