



Le Journal des Amitiés Saint - Médardaises

Publication gratuite des Amitiés Saint-Médardaises éditée par nos soins
grâce aux moyens techniques de la mairie de Saint Médard en Jalles.
Directeur de publication : Eric Vias -

Novembre 2024

Excursion

La ronde des Crèches des Villages du Gers Vendredi 13 Décembre

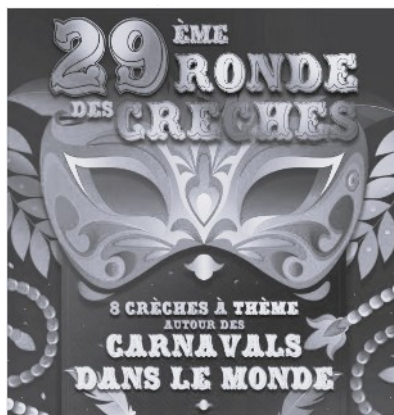


Départ direction le Gers pour la « **Ronde des Crèches** ».

Un guide nous attendra, pour un circuit de 60 km à travers les villages participant à cet événement, qui attire plus de 20 000 visiteurs chaque année. Une belle occasion de découvrir les paysages et le patrimoine de la **Lomagne** !

En 2024 ce circuit aura pour thème les **Carnavals dans le monde**.

Le village de **Gimbrède** évoquera le **carnaval de Nice**, celui de **Lachapelle, Venise, Maisonville** celui de **Rio, Miradoux** celui de **Dunkerque, Flamarens** celui de **Binche** en Belgique, **Plieux, Cadix** en Espagne, **Castet Arrouy** le carnaval de **Mexico, Saint Antoine** celui d'**Oruro** en Bolivie.



Menu Gersois



Apéritif Kir et Saucissons

Terrine Maison

Cuisse de Canard
sauce à l'ail noir
Carottes rôties

Biscuit Gersois

Tarif de la journée 50 €

ZOOM SUR LE PILATES

L'association ASM vous propose 2 fois par semaine un cours de Pilates animé par 2 professeurs :

Sarah le lundi matin de 11h à 12h au Dojo du Cossec

Jessica le mercredi matin de 10h à 11h au Dojo de Magudas.

Qu'est-ce que le Pilates ? Créé au début du 20^{ème} siècle par Joseph Pilates, cette méthode est axée sur le renforcement des muscles posturaux qui soutiennent la colonne vertébrale et assurent l'équilibre du corps.

Le Pilates n'est pas de la gym douce. Il allie respiration, précision et se concentre sur des mouvements contrôlés pour un travail en profondeur.

En général, les mouvements sont lents et progressifs permettant aux participants de renforcer leur corps sans pression. Cependant, le travail en profondeur implique la mobilisation du corps et peut provoquer quelques légères douleurs musculaires le lendemain ou le surlendemain comme toute pratique sportive.

Les bienfaits du Pilates :

- **amélioration de la posture** : il aide à réduire les tensions musculaires-renforcement musculaire : il sollicite les muscles centraux (abdominaux, dos, fessiers) essentiels pour une meilleure stabilité et souplesse.

- **réduction du stress** : la concentration sur la respiration et les mouvements permettent de relâcher les tensions mentales.

Les cours s'adressent à toute personne ne présentant pas de pathologies qui pourraient gêner la pratique ou provoqueraient une aggravation. Dans le doute, prenez l'avis de votre médecin.

Pour profiter au mieux de votre cours, prévoyez des vêtements amples, des chaussettes antidérapantes ou chaussons type rythmiques pour éviter de glisser et se blesser, une bouteille d'eau ainsi qu'un tapis ou une serviette. Il est possible, avant de vous inscrire, d'assister à un cours sans y participer, en observant le déroulement de la séance.

Tableau des activités et leurs tarifs - Année 2024

Novembre 2024

Activité	Jours/Horaires/ Fréquence	Lieux	Tarif - Conditions d'inscription. (* Paiement/3 fois)
Atelier floral	Un jeudi / mois de 15h à 17h ou un vendredi / mois 10h à 12h ou 15h à 17h	Salle de la RPA "Fontaines de Picot"	Adhésion + 35 € par atelier maxi : 3 x 10 pers
Bridge	Mardi 14h00 à 17h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion
Bridge loisir	Jeudi 14h00 à 17h00	Salle de l'Estran	Adhésion
Broderie	Mardi 14h00 à 17h00	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion
Club Lecture	Dernier jeudi du mois 14h00 à 16h30	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion - maxi 20 pers.
Couture	Mercredi 9h00 à 12h00 (nouvelle séance) Un samedi par mois de 13h00 à 16h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion + 270 € / an (*) 30 fois 3h - maxi 10 pers 9€ par cours le samedi
Généalogie	Un vendredi / mois 10h à 12h - voir agenda.	Pôle Simone Veil	Adhésion
Gymnastique	Lundi 14h00 à 15h00 Mercredi 11h00 à 12h00	Dojo Cosec Dojo Magudas	Adhésion + 90 € par an (*) 60 fois 1h - maxi 30 pers
Les Chiffres et les lettres	Vendredi 14h00 à 16h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion
Marche d'entretien	Jeudi 14h00 à 17h00	Départ Place Charles Garaud - Bat FE.	Adhésion
Marche à la journée	Un samedi / mois	Randonnée à la journée	Adhésion
Peinture Multi supports	Lundi 14h00 16h30	Salle de l'Estran	Adhésion + 240 € par an (*) 30 fois 2h30 - maxi 12 pers.
Photo – Video	Lundi 14h à 16h	Pierre Mendès France Salle Joséphine Baker	Adhésion
Pilates	Lundi 11h00 à 12h00 ou Mercredi 10h00 à 11h00	Dojo Cosec Dojo Magudas	Adhésion + 90 € par an (*) 30 fois 1h - Maxi 15 pers x 2
Piscine	Mardi 11h15 à 12h 15 Vendredi 11h15 à 12h 15	Espace Aquatique	Adhésion + 105€ par an(*) 1 fois / semaine 150€ - 2 fois / semaine.
Aquagym	Mardi.11h15à12h15 Vend.11h15 à12h15	Espace Aquatique	- Adhésion +159€ par an(*) Aquagym 1 fois / semaine - (30 séances). - Adhésion +198€ par an(*) Aquagym 1 fois / semaine (30 séances) + 1 séance Piscine.
Pyramide	lundi 15h15 à 17h45 Vendredi 16h00 à 18h00	Bati FE, Salle 2	Adhésion
Scrabble	Vendredi 14h00 à 17h00	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion
Tarot	Mardi 14h00 à 17h00	Salle d'Issac	Adhésion
Tricot Crochet	Mercredi 14h00 à 17h00	Salle des "Fontaines de Picot"	Adhésion
Yoga	Mardi 10h à 11h15 ou Jeudi 10h à 11h15 ou de 11h30 12h45 (nouvelle séance)	Salle de danse de Corbiac	Adhésion + 150 € par an (*) 30 fois 1h15 - maxi 15 pers.x 2 Professeur Linda Bardou

* possibilité paiement en trois fois

Bâtiment FE
2 place Charles Garaud
33160 Médard en Jalles

Adresse postale : Hôtel de Ville

Place de l'Hôtel de Ville – CS 60022 - 33167 – St Médard en Jalles Cédex

Téléphone : **05 56 51 92 72** - Mail : secretariatasm@gmail.com

Horaires du Bureau : Lundi, Mardi et Jeudi de 13H30 à 16H00

Retrouvez– nous sur le web : <https://amities-saint-medardaises.saintmedardasso.fr>

Amitiés Saint - Médardaises