

## MUSIQUE ENFANTS A L'ANNEE

**EVEIL MUSICAL** - Cécile FRAND  
4 / 6 ans (45 mn) - max 6  
Mercredis scolaires 16h  
110€ NDDL / 130€ Ext

NEW

## MUSIQUE Tous A L'ANNEE

**PIANO** - Cécile FRAND  
Enfants à partir de 6 ans et adultes - max 12  
Mercredis scolaires.  
Cours solo (30 mn) ou duo (45 mn)  
360€ NDDL / 460€ Ext

## SPORT ADULTES A L'ANNEE

**CROSS TRAINING** - Benjamin MARCHAND  
Ados (année 2010) et adultes  
Lundi de 19h à 20h ou de 20h à 21h / 140€

**GYM DOUCEUR** - Benjamin MARCHAND  
Lundi de 17h45 à 18h45 / 130€

**HATHA YOGA** - Elisabeth DAVID  
Mardi de 16h45 à 17h45 ou de 18h à 19h / 130€

**QI GONG** - Maryannick LE GOUGUEC  
Mardi de 19h30 à 21h / 170€  
Possibilité de suivre les 4 premières séances  
sous forme de stage

**GYM DYNAMIQUE** - Laurine DE GEA  
Jeudi de 19h à 20h / 130€

**PILATES** - Laurine DE GEA  
Jeudi de 18h à 19h, de 20h à 21h / 140€

**RANDONNEES PEDESTRES** - Gratuit pour les adhérents  
Tous les vendredis, 5 kms sur NDDL  
Départ place de la mairie à 9h

## ENFANTS

## STAGES & DECOUVERTES

**POTERIE** de 5 à 12 ans - Terres de miel  
Lieu : A l'atelier à Vay  
Création libre : vase, décoration...  
Merc 28 janv de 14h30 à 16h  
15€ adh / 20€ non adh



## CREATION ADULTES

## 8 SEANCES

**BRODERIE CREATIVE** - Marie-Anne DULAIN  
Déb - Perf  
8 séances le lundi ou mardi de 14h à 16h / 50€  
22,23 sept, 13,14 oct, 17,18 nov, 8,9 déc 2025  
12,13 janv, 9,10 fév, 9,10 mars, 27,28 avril  
2026

**COUTURE PLAISIR** - Bénédicte FLEURY  
8 séances le vendredi de 13h à 16h / 130€  
10 oct, 14 nov, 12 déc 2025, 16, 30 janv, 13  
fév, 13 mars et 3 avril 2026

**TRICO'THE** - Francine LEON  
8 séances le lundi de 14h à 16h  
Gratuit pour les adhérents  
6 oct, 3 nov, 1 déc 2025, 5 janv, 2 fév, 2 mars,  
27 avril, 4 mai 2026



## ADULTES - ADOS STAGES

**SOPHROLOGIE** - Isabelle BREHIER  
Expérimentez cette méthode de relaxation en  
profondeur  
10 Samedis de 10h à 11h15  
80€ adh / 85€ non adh  
Sam 8, 15, 22, 29 nov, 6 déc 2025, 10, 17, 24,  
31 janv et 7 fév.2026

**QI GONG** - Maryannick LE GOUGUEC  
Un stage pour découvrir le Qi Gong sur les 4  
premières séances de la saison.  
A partir du 23 sept  
4 Mardis de 19h30 à 21h - 30€ adh / 35€ non adh

**AQUARELLE** - Agnès PIOGER  
Fournitures non comprises  
4 Samedis de 10h à 12h - 60€ adh / 65€ non adh  
Sam 27 sept, 4, 11 et 18 oct.

**VALORISER VOS JEANS** - Marie Anne DULAIN  
Avec broderie BORO  
3 samedis de 14h à 16h - 30€ adh / 35€ non adh  
Sam 13 déc, 10 janv, 28 mars.

**SELF DEFENSE** - Magaly DODARD THREVARAIN  
Ados (année 2010) et adultes - max 20  
3 mercredis de 19h à 20h30 : 5, 12, 19 nov  
30€ adh / 35€ non adh



### ADHESION ET PAIEMENTS

ANCV Chèques vacances et  
ANCV coupon sport acceptés  
Paiement fractionné en 3 fois possible  
Adhésion annuelle (individuelle et familiale) :  
10€ / 15€ ext  
Stages et découvertes :  
Tarif adhérent / non adhérent  
Adhésion obligatoire dès le 3ème stage



## ADULTES - ADOS DECOUVERTES

### HERBIER « Déco » - Adeline CASSEGRAIN

2 séances :  
Sam 13 sept de 11h à 12h cueillette à la Paquelaie et 17 janv de 14h à 16h réalisation  
50€ adh / 55€ non adh

### IMAGE DE SOI - Laetitia DORIO

Colorimétrie et style vestimentaire  
Sam 4 oct de 14h30 à 17h30  
30€ adh / 35€ non adh

### ATELIERS CUISINE - Karine THIBAUD

La cuisine au WOK :  
Sam 18 oct de 10h à 13h  
A la découverte du sushi  
Sam 21 mars de 10h à 13h  
40€ par atelier adh / 45€ non adh

### SCULPTURE PAPIER - Marie-Anne DULAIN

2 figurines  
Sam 11 oct de 14h à 16h  
15€ adh / 20€ non adh, fournitures comprises.

### VANNERIE ECORCES - Myriam ROUX

Initiation à la vannerie nattée  
et réalisation d'un pot en écorces d'osier  
Sam 8 nov de 14h à 17h | 35€ adh / 40€ non adh

### COURONNE EN OSIER ET FLEURS SECHEES

- Anne MICHEL  
Ferme Florale Plessé  
Samedi 15 nov de 14h30 à 16h30  
30€ adh / 35€ non adh

### DÉGUSTATION DE VINS / TAPAS GRECS

- Frédéric BREGEON  
Une soirée conviviale à la découverte de cépages  
2 sessions : Vend 21 ou 28 nov de 19h30 à 22h  
35€ adh / 40€ non adh

### LINOGRAPHIE - XM TRAN

Technique artisanale d'impression,  
du dessin au tirage (estampe)  
Sam 22 nov de 14h à 16h  
40€ adh / 45€ non adh

### CHORALE - Cécile FRAND - (12 max)

Autour de la voix chantée  
Ouvert à tous  
Sam 24 janv de 14h30 à 16h  
20€ adh / 25€ non adh

### SORTIE AU MUSÉE - FRAC

Une sortie parfaite pour un dimanche !  
La visite guidée de l'exposition temporaire du  
Fond Régional d'Art Contemporain de Carquefou  
Dim 25 janv à 14h30  
Gratuit adh / 5€ non adh

### MACRAME SUSPENSION MURALE :

Utilisation des nœuds de base,  
cercle et perles  
- Nelly CADIO et Marie-Anne DULAIN  
Sam 31 janv de 14h à 17h  
15€ adh / 20€ non adh, fournitures non comprises

### GESTION DU STRESS - Laetitia ROBIN

Mieux le connaître, l'appriivoiser  
Sam 7 fév de 14h à 17h  
30€ adh / 35€ non adh

### LAMPE DE CHEVET

- Toshie HEAULME-KOBAYASHI  
Motif en Chigiri-é  
Sam 7 mars de 14h à 17h30  
42€ adh / 47€ non adh, fournitures comprises

### AUTOMASSAGE QI GONG - Karine LANGLAIS

Sam 14 mars de 14h à 15h30  
15€ adh / 20€ non adh

### FLEURS POETIQUES DE PAPIER

- Nhung FERREIRA Yeu Création  
Sam 28 mars de 9h30 à 12h  
35€ adh / 40€ non adh, fournitures comprises.

### POTERIE - Terres de Miel - 2 séances

Lieu : A l'atelier à Vay  
Laisser émerger une création libre sous vos  
doigts. L'émaillage se fera à la 2<sup>ème</sup> séance.  
Sam 11 oct et 6 déc de 14h30 à 16h30  
46€ par séance adh / 50€ non adh



Mail : ndanim@free.fr  
Facebook : Notre Dame Anim  
Site web : ndanim.fr

Consultez le site web !  
**ndanim.fr**  
Vous y trouverez plus  
de détails et des  
photos des activités.



SAISON

2025 / 2026

# NDAnim

*Là où vivre  
ses passions !*



## INSCRIPTIONS :

**Samedi 6 sept 2025 de 10h à 12h**  
**Salle Antarès**  
Les personnes présentes lors des inscriptions sont prioritaires.

L'équipe NDAnim :

|                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BARRERA Stéphanie<br>Sophrologie, Broderie créative,<br>Automassage Qi gong<br>Communication                                               |  |
| CREPEL Virginie<br>Cross Training, Vins, Macramé<br>Trésorière adjointe - Salaires                                                         |  |
| DULAIN Géraldine<br>Poterie, Aquarelle<br>Gestion Web                                                                                      |  |
| HENNEQUET Solenne<br>Self défense, Fleurs poétiques,<br>Pilates, Gym dynamique                                                             |  |
| LAILLER Sylvie<br>Piano, Eveil musical, Chorale,<br>Cuisine, Gestion du stress,<br>Image de soi, Couronnes fleurs<br>séchées<br>Secrétaire |  |
| LAINE Solène<br>Couture, Valoriser vos jeans                                                                                               |  |
| LE CLAIRE Fabienne<br>Qi Gong<br>Trésorière - Comptabilité                                                                                 |  |
| LEMOTHEUX Valérie<br>Sortie musée, Linogravure,<br>Herbier, Vannerie écorces                                                               |  |
| LEON Francine<br>Gym douceur, Yoga, Trico'thé                                                                                              |  |
| MARGUERIE Magalie<br>Sculpture papier, Lampe de<br>chevet                                                                                  |  |