

CHORALE Tous

A L'ANNEE

CHORALE LALALANDES – Eric JEAN

Chansons françaises
Tous les lundis de 19h30 à 21h
Gratuit pour les adhérents

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)
380€ NDDL / 480€ 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€

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 ou 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



SOIRÉE HYPNOSE

**SAMEDI
30
JANVIER**

19H30 APERO + SCULPTURE BALLONS

pour les enfants

20H30 SPECTACLE D'HYPNOSE

SALLE CASSIOPE A NDDL

*Réservation obligatoire
pour le spectacle et la
planche apéro*



CREATION ADULTES

8 SEANCES

BRODERIE CREATIVE – Marie-Anne DULAIN

Déb - Perf
8 séances le lundi ou mardi de 14h à 16h / 50€
28/29 sept, 12/13 oct, 9/10 nov, 30 nov/1er déc 2026
11/12 janv 2027, 8/9 fév, 15/16 mars et 12/13 avril

COUTURE PLAISIR – Bénédicte FLEURY

8 séances le vendredi de 13h à 16h / 145€
16 oct, 13 nov, 11 déc 2026, 15, 29 janv, 12 fév, 19 mars,
2 avril 2027

TRICO'THE – Francine LEON

8 séances le lundi de 14h à 16h
Gratuit pour les adhérents
5 oct, 2 nov, 7 déc, 4 janv 2027, 1er fév, 8 mars, 5 avril et
3 mai 2027



ADULTES – ADOS

STAGES

SOPHROLOGIE – Isabelle BREHIER

Expérimentez cette méthode de relaxation en profondeur
15 Samedis de 10h à 11h15
120€ adh / 125€ non adh
Sam 7, 14, 21, 28 nov et 5 déc 2026, 9, 16, 23, 30 janv et 6 fév, et
13, 20, 27 mars et 3, 10 avril 2027

QI GONG – Maryannick LE GOUGUEC

Un stage pour découvrir le Qi Gong sur les 4 premières séances de
la saison.
A partir du 22 sept
4 Mardis de 19h30 à 21h - 30€ adh / 35€ non adh

AQUARELLE Niveau 2 - Agnès PIOGER

Niveau 1 : Fleurs, niveau 2 : Paysage / Fournitures non comprises
6 Samedis de 9h30 à 12h - 95€ adh / 100€ non adh
Sam 9, 23 janv, 6 fév, 13 mars, 3 et 17 avril

PIQUE LIBRE – Marie Anne DULAIN

Couture machine.
3 samedis de 14h à 16h - 30€ adh / 35€ non adh
Sam 12 déc, 9 janv, 10 avril.

SELF DEFENSE – Magaly DODARD TREVARAIN

Ados (année 2011) et adultes – max 20
5 mercredis de 19h à 20h30 : 4, 18, 25 nov, 3 et 10 mars 2027
55€ adh / 60€ non adh

THEATRE – Yoran CHEMINANT

5 séances : groupe 12 -17 ans de 19h à 20h30 et groupe Adulte de
20h30 à 22h – max 12 / groupe
75€ adh / 80€ non adh
Jeudi 5, 12, 19, 26 nov et 3 déc



ADHESION ET PAIEMENTS

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



ADULTES – ADOS DECOUVERTES

VISITE BRASSERIE – L'hop Pression Guenrouet
Sam 19 sept à 17h30 / durée 1h30
8€ adh / 10€ non adh

IMAGE DE SOI – Laetitia DORIO
Cosmétique
Sam 26 sept de 14h30 à 17h30
30€ adh / 35€ non adh

CROCHET AMIGURIMI – Marie-Anne DULAIN
Création d'un petit animal en crochet
Samedi 17 oct de 14h à 16h30
Fournitures non comprises
15€ adh / 20€ non adh

DIETETIQUE : LE PETIT DEJEUNER
– Floriane PAGEAU
Sam 7 nov de 9h à 12h
30€ adh / 35€ non adh

FIL DE FER – Marie-Anne DULAIN
Création d'un bouquet
Samedi 7 nov de 14h à 16h
15€ adh / 20€ non adh

ATELIERS CUISINE – Karine THIBAUD
Renforcement immunitaire :
Sam 14 nov de 10h à 14h
L'Italie :
Sam 20 mars de 10h à 14h
40€ par atelier adh / 45€ non adh

DÉGUSTATION DE VINS DE SAVOIE – Frédéric BREGÉON
Une soirée conviviale à la découverte de cépages
2 sessions : Vend 20 ou 27 nov de 19h30 à 22h
35€ adh / 40€ non adh



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

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

GEL PAINTING – Josepha JAULIN / Arcinoe Studio
Sam 21 nov de 14h à 18h
40€ par atelier adh / 45€ non adh

NEW

ART TEXTILE – Isabelle Grosjean
Création d'un paysage à la main.
Sam 28 nov de 10h à 17h
40€ adh / 45€ non adh

NEW

MANGEOIRE OISEAUX – Myriam Roux
Vannerie
Sam 5 déc de 10h à 17h
50€ adh / 55€ non adh

NEW

BAGUE MARQUE-PAGE – Pauline VESCONI
Matière : fleurs et résine
Sam 16 janv de 14h à 15h30
25€ adh / 30€ non adh

NEW

DANSE BIEN-ETRE – Karine LANGLAIS
Instant de bien-être pour lâcher prise.
Sam 6 fév de 14h à 15h30
15€ adh / 20€ non adh

NEW

BROCHES ORIGAMI – Toshie HEAULME-KOBAYASHI
Sam 13 fév de 14h à 17h
35€ adh / 40€ non adh, fournitures comprises

NEW

FLEURS POETIQUES DE PAPIER
– Nhung FERREIRA Yeu Création
Niveau 2 Magnolia : Sam 27 mars de 14h à 16h30
Niveau 3 Pivoine : Sam 13 mars de 14h à 16h30
35€ adh / 40€ non adh, fournitures comprises.

BALADE AU GAVRE – Isabelle BREHIER
Séance de sophrologie en plein air
Sam 22 mai de 14h à 18h
20€ adh / 25€ non adh

NEW

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



SAISON
2026 / 2027

NDANIM

Là où vivre ses passions !



INSCRIPTIONS :

Samedi 5 sept 2026
de 10h à 12h
Salle Antares

Les personnes présentes
lors des inscriptions
sont prioritaires.

Equipe NDanim

BARRERA Stéphanie
Sophrologie, Broderie créative,
Ballade au Gâvre, Danse bien être
Communication

06.63.62.81.42

CREPEL Virginie
Cross Training, Vins, Gym douceur,
Soirée Hypnose
Trésorière adjointe – Salaires

06.01.79.94.20

DULAIN Géraldine
Aquarelle, Théâtre, Art textile
Gestion Web

06.22.04.18.06

HENNEQUET Solenne
Self défense, Fleurs poétiques,
Pilates, Gym dynamique

06.78.90.42.36

LAILLER Sylvie
Piano, Cuisine, Image de soi
Secrétaire

06.74.50.48.88

LAINE Solène
Couture, Piqué libre, Visite
Brasserie, Crochet, Diététique

06.18.50.61.61

LE CLAIRE Fabienne
Chorale, Yoga, Qi Gong
Trésorière – Comptabilité

07.84.44.87.14

LEMOTHEUX Valérie
Fil de fer, Gel painting,
Mangeoire, Bague,

06.78.51.68.99

MARGUERIE Magalie
Broche Origami

06.12.04.66.29