

BANDOL

LOISIRS

n° 99 - SEPTEMBRE 2024

CULTURE



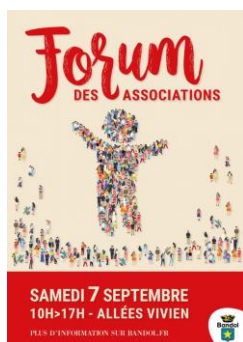
Vive la
rentrée !



Édito de la Vice-Présidente

Chères adhérentes, Chers adhérents Blcéens,

C'est la rentrée... BLC va reprendre comme il se doit ses activités sous l'égide de ses chefs d'ateliers pour cette 39^{ème} saison. Nous sommes tous impatients de nous retrouver pour de nouvelles aventures.



Premier rendez-vous :
le forum des Associations à Bandol
le samedi 7 septembre 2024 à partir de 10h00
Sur le port de Bandol, allée Vivien
où nous vous attendons nombreux.

Vous pourrez consulter sur place le triptyque, obtenir toutes les informations que vous souhaitez auprès des bénévoles qui se feront un plaisir de vous renseigner et vous inscrire à notre association. La cotisation d'adhésion est maintenue à 25€ par adhérent, merci de régler de préférence par chèque à l'ordre de BLC.

Deuxième rendez-vous :
Notre assemblée générale ordinaire se tiendra
le mercredi 16 octobre 2024 à partir 9h15 - début à 10h00,
salle de l'étoile bandolaise - 57 rue Didier Daurat à Bandol.

Rendez-vous pour les adhérents à partir de 9h15.
Vous recevrez votre convocation avec un pouvoir 15 jours avant par mail.



Au plaisir de vous rencontrer bientôt, Amicalement
Martine MATHIEU - 07 82 26 73 38 - mma.mathieu@free.fr

Quelques petites nouvelles de nos ateliers pour cette nouvelle saison 2024-2025

L'atelier « CHANTONS AVEC LE C(H)OEUR » repart avec un nouvel animateur. Le premier rendez-vous sera le **mercredi 11 septembre à 16h** à Naron.

Vous pourrez ainsi découvrir un nouveau style et un nouveau répertoire avec Michel et ses guitares.

La cotisation annuelle de l'atelier est de 10€.

Inscriptions auprès de Marie-Jo Arnaud - 06 84 78 69 66 Mariejo.arnaud48@gmail.com

Un grand MERCI à YVON qui a œuvré avec beaucoup de cœur et d'enthousiasme pour cet atelier pendant toutes ces années.

L'atelier « DANSE EN LIGNE » reprend avec LOU tous les mardis de 18h à 19h30 à Naron. Rendez-vous le **mardi 1^{er} octobre**. La cotisation annuelle pour l'atelier est de 12€.

Contact : LOU Baron - 06 09 44 45 32 - Lou.aveline@orange.fr

L'atelier « RANDONNEE »



Chers (es) Amis (es) de la randonnée,

Nous espérons que vous avez passé d'agréables vacances et que vous êtes en forme pour la rentrée. La rentrée de nos randos préférées débutera le **lundi 16 septembre** et vous recevrez prochainement un mail pour vous informer de la première rando.

Les conditions d'adhésion n'ont pas changé par rapport à l'année dernière :

- cotisation BLC : 25€

- cotisation atelier Rando : 10€

Vous pourrez régler par chèque séparé ces deux cotisations (1 chèque à l'ordre de BLC et 1 chèque à l'ordre de BLC atelier rando) le samedi 7 septembre lors du forum des associations ou lors de nos rendez-vous hebdomadaires.

SEJOUR SEMAINE RANDO - JUIN 2025

C'est au cœur d'un authentique village du QUERCY, classé 4* que nous vous proposons ce séjour randonnée dans une ambiance conviviale et familiale **du samedi 14 au samedi 21 juin 2025** dans la région du Périgord dans le village du TERROU.

Le montant de ce séjour s'élève à 755€ en chambre double (+ 154€ single-limité à 2)

Les inscriptions pourront donc débuter prochainement et je vous propose de me faire rapidement un mail à chanrapeto@gmail.com pour me signaler votre intention d'y participer.

Par retour mail, je vous confirmerai votre inscription ainsi que les modalités et le flyer d'inscription pour ce séjour rando.

Je rappelle que le nombre de participants est limité. Une liste d'attente sera établie en cas de surnombre et la priorité sera alors donnée aux randonneurs réguliers de l'atelier rando.

Au plaisir de vous retrouver, amicalement à tous. Chantal

Contact : Chantal RAPETO - 06 10 39 65 64 - chanrapeto@gmail.com

L'atelier « CYCLOTOURISME »

Après les chaleurs de l'été, l'atelier cyclotourisme reprendra son activité le **jeudi 19 septembre**, pensez à réviser vos montures. Nous recommencerons nos sorties matinales habituelles en y ajoutant quelques sorties plus longues en utilisant le train ou la voiture pour aller voir d'autres paysages. Bonne reprise pour tous.

Contact : Jean-Louis LANTENOIS - 06 63 53 80 35 - jeanlouis.lantenoy@yahoo.fr



L'atelier « PETANQUE »

L'atelier Pétanque reprendra ses activités **le mercredi 13 septembre 2024 à 14h**.
Que vous soyez un joueur aguerri ou novice, rejoignez nous les mercredis et vendredis de 14h à 17h à la Rambla de Saint Cyr sur Mer

Les cotisations pour l'année 2024/2025 restent inchangées et elles sont de :

- 25€ pour l'année pour votre inscription à BLC
- 15€ pour l'année pour l'atelier pétanque

Les règlements (2 chèques séparés) pourront être faits lors du forum des associations qui se tiendra le samedi 7 septembre 2024 à Bandol ou directement sur notre lieu de rendez-vous hebdomadaire.

Très amicalement à tous, Gilles, Elie, Jean Luc et Daniel

Responsable : Daniel DURAND tél : 06 07 63 81 01 mail : durandd781@aol.com

Adjoint : Gilles AVENEL tél : 06 80 17 06 97 mail : gilles7683@hotmail.com

Adjoint : Elie RIGAIL tél : 06 59 84 53 28 mail : daniellebaron14@yahoo.fr

Adjoint : Jean Luc VIGNON tél : 06 80 75 84 98 mail : jlvignon@free.fr



L'atelier « BOWLING »

Voilà c'est reparti pour une nouvelle année BOWLING...



Notre premier rendez-vous sera **le jeudi 12 septembre à 18h** au bowling. Un mail vous sera prochainement adressé.

L'adhésion à l'atelier bowling est de 10 € par an et par personne.

Les 2 parties de bowling (location de chaussures comprise) sont à 10€

L'apéro pizza qui suit nos 2 parties est à 10€ aussi (pizza, vin ou jus de fruits)

Nos réunions ont lieu 2 fois par mois un JEUDI sur 2 de 18 h à 20 h

Un mail de confirmation vous est adressé par mes soins avant chaque rencontre.

N'hésitez pas à venir faire un essai si cela vous tente en prenant contact avec moi

RENDEZ VOUS AU FORUM des Associations le SAMEDI 7 SEPTEMBRE

Contact : Martine MATHIEU - 07 82 26 73 38 - mma.mathieu@free.fr

L'atelier « SOPHROLOGIE »

Bonjour à tous et toutes,

Après un été intense, nous revoilà à Naron pour une rentrée pleine de sérénité et de surprises.

Les séances de sophrologie auront lieu comme suit :

sophrologie débutants: mardi et jeudi 9h15-10h15

Séances de sophrologie confirmés: vendredi 9h15-10h15

Et la nouveauté: séance bien-être et respiration:

les mardis 10h15-11h15/ 18h15-19h15

les vendredis de 10h15-11h15

La séance est à 13 euros (règlement à l'année).



Durant ces séances vous pourrez y trouver un bien-être et un mieux être grâce à des voyages sonores, de la respiration, des postures et bien d'autres choses tout le long de l'année. Alors n'hésitez pas, venez respirer. **Rendez-vous le jeudi 19 septembre** pour la reprise.

Je vous souhaite une belle rentrée et à bientôt, Kelly.

Contact : Kelly MALET - 07 70 11 82 21 - sophrologieblc@gmail.com

L'atelier « AQUAGYM - AQUABIKE » : piscine de Sanary

L'atelier aquagym aquabike reprend pour cette nouvelle saison :

Soit le mardi 1er octobre 2024

Soit le jeudi 3 octobre 2024

Soit le vendredi 4 octobre 2024



Les différents créneaux pour les cours sont :

Aquagym : mardi 16 h grand bassin - jeudi 11 h petit bassin - jeudi 14 h petit bassin

Aquabike : mardi 14 h petit bassin - vendredi 14 h petit bassin

Pour l'aquagym : le prix annuel de l'activité pour chaque créneau est de 150 € payable en 3 chèques de 50 € à remettre impérativement en début de saison et qui seront déposés début octobre - début janvier - début avril

Pour l'aquabike : le prix annuel de l'activité pour chaque créneau est de 180 € payable en 3 chèques de 60 € à remettre impérativement en début de saison et qui seront encaissés début octobre - début janvier et début avril.

ATTENTION : l'inscription est pour l'année, vous ne pourrez donc pas vous désinscrire en cours d'année sauf sur avis médical et présentation d'un certificat. Vous serez alors remboursé pour les cours non pris. Tous les cours non effectués de votre fait ne seront ni remboursés ni rattrapés sur un autre créneau.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Vous ne pouvez pas pour des questions d'assurance vous faire remplacer ou emmener des membres de votre famille.

Vous pouvez effectuer votre inscription et vos règlements lors du forum des associations du samedi 7 septembre sur le port de Bandol. Préparez vos chèques à l'avance si vous voulez bien, nous gagnerons du temps.

Pour les personnes ne pouvant se déplacer ce jour-là, vous pourrez adresser vos chèques par courrier à BLC - 1469 Chemin de Naron - 83150 BANDOL, soit les remettre dans la boîte aux lettres de Naron ou les remettre lors de votre premier cours.

N'oubliez pas de joindre votre chèque d'adhésion de 25 € libellé à BLC ADHESION.

Je vous espère toutes et tous en bonne forme et vous souhaite une bonne reprise. Martine

Contact : Martine MATHIEU - 07 82 26 73 38 - mma.mathieu@free.fr

L'atelier « CUISINE »

Tous en cuisine pour un déjeuner presque parfait le 2^{ème} mercredi du mois de 9h à 15h à Naron. Rendez-vous **le mercredi 9 octobre**, le thème du menu vous sera communiqué prochainement. Il vous faudra régler : 25€ pour la cotisation annuelle à BLC et 20€/repas.

Contact : Chantal VERCHAIN - 06 81 64 32 02 - cuisineblc@gmail.com



L'atelier « SCRABBLE »

Chers Amis,

J'espère que la chaleur n'a pas fait fondre vos neurones et que vous êtes prêts à vous retrouver face à vos 7 lettres pour former « le Scrabble » qui vous rapportera le plus de points. Donc rendez-vous **le jeudi 12 septembre de 13h30 à 17h30**.

Contact : Anne-Marie KEHIAYAN - 06 70 09 50 43 - annemarie.kehiayan@orange.fr

L'atelier « PROMENADE »

Les vacances se terminent et bientôt nous allons reprendre chaque lundi nos promenades sans trop de dénivelé dans notre belle Provence. On marche à son rythme pour se retrouver à midi pour un pique-nique non loin des voitures.



J'espère que vous avez profité de ce repos pour recharger vos batteries.

Et, c'est avec un grand plaisir que je vous attends le **lundi 16 septembre** : destination la calanque de Port d'Alon où comme d'habitude un apéritif clôturera notre première matinée. La cotisation annuelle à l'atelier est de 10 euros en plus de la cotisation BLC de 25€.

Contact : Anne-Marie KEHIAYAN - 06 70 09 50 43 - annemarie.kehiayan@orange.fr

L'atelier « BILLARD » : reprise le **jeudi 19 septembre**

C'est au bowling de Bandol que l'atelier se réunit un jeudi sur deux de 18h à 20h. Les débutants et les confirmés sont les bienvenus. Les parties durent 2 heures dans une ambiance détendue, les débutants étant pris en charge par les plus entraînés.

Le tarif forfaitaire négocié pour nos adhérents auprès du bowling de Bandol est de 4 € pour les 2 heures et de 8 € avec une boisson.

Contact : Marc Vanschamelhout - 06 62 78 86 56 - marc.vanscha@gmail.com



L'atelier « BIBLIOTHEQUE » :

La permanence se tiendra les 1^{er} et 3^{ème} vendredis du mois de 9h30 à 11h.

La bibliothèque est accessible à tous les adhérents (à jour de la cotisation BLC de 25€). Les jours où une activité se tient à l'École de Naron, activité à laquelle vous participez évidemment (Tarot, Belote, Scrabble, Pilates, Yoga, Espagnol, Cuisine, Danse, Chant, Chorale, etc) la formule reste la même, vous empruntez un ou plusieurs livres, vous les ramenez ou en faites profiter votre entourage, pas d'inscription, pas de cotisation, sauf celle d'adhérent(e)s à BLC.

Contact : Chantal VERCHAIN - 06 81 64 32 02 - chantal.verchain@orange.fr

L'atelier « GYM PILATES » : Reprise le mardi 1^{er} octobre.

Pour vous assouplir et vous muscler tout en douceur, retrouvez-nous le mardi matin à l'École de Naron en salle ou en extérieur lorsque le temps le permet. Les cours sont dispensés par un professeur de Pilates certifié.



Les cours ont lieu le mardi de 10h30 à 11h30 et de 11h30 à 12h30.

L'inscription est annuelle, d'un montant de 120 euros payable en 3 chèques de 40€, remis en banque en début de chaque trimestre.

Contact : Nicole CHESSA - 06 28 53 45 87 - nicole.chessa@outlook.fr

L'atelier « THEATRE » :

Vous voulez jouer la « comédie », alors je vous donne rendez-vous tous les jeudis de 15h à 17h à Naron. Nous reprendrons notre activité le jeudi 12 septembre. La cotisation de fonctionnement de l'atelier est de 10€/an.

Contact : Serge GERVAIS - 06 74 26 56 80 - serge.gervais2@wanadoo.fr

L'atelier « SPORTS D'HIVER » : LA PLAGNE 2000

Séjour Neige à LA PLAGNE 2000 dans le Massif de la Tarentaise - Savoie
du samedi 25 janvier 2025 au samedi 1er février 2025

Village Club MMV 4**** « La Plagne 2000 » situé au pied des pistes, entièrement rénové et équipé d'un Espace bien Etre.

Que vous soyez skieurs, raquetteurs, randonneurs ou tout simplement adeptes des joies de la montagne l'hiver, ce séjour est pour vous !

A très bientôt pour de nouvelles aventures neigeuses. Pour vous inscrire :

Contact : Denis & Pascale RICHARD

richard.denis06@gmail.com, tél: 06 87 77 23 55

pascale.richard0204@orange.fr, tél : 06 82 58 81 38



L'atelier « VOYAGES » :

ECOSSE : départ imminent

Un circuit en ECOSSE avec l'Ile de SKYE du 2 au 9 Octobre 2024

Le groupe est complet.

Une réunion d'information aura lieu le jeudi 12 septembre à 10h30 à Naron pour les personnes inscrites au voyage en Ecosse avec le voyageur, M Guy Blanc, Univermair.

NAMIBIE : 2 départs sont prévus

- 1er groupe du 4 au 15 mars 2025

- 2ème groupe du 10 au 21 mars 2025



Les 2 groupes concernant le voyage en Namibie sont bouclés et complets, mais vous pouvez toujours vous positionner sur liste d'attente s'il y avait un/des désistements, vous pourrez en bénéficier.

Contact : Jeannine SALVAN - ninja83740@sfr.fr - 06.79.83.86.98

L'atelier « ESPAGNOL » :

Que vous souhaitiez parfaire ou apprendre l'espagnol, n'hésitez pas à nous rejoindre tous les Mardis de 9h15 à 10h15 à Naron. La reprise est prévue le mardi 1er octobre.

La cotisation de fonctionnement de l'atelier est de 10€/an. Amicalement, Mona

Contact : Monique SIVIRINE - 06 80 95 56 71 - monique.sivirine@gmail.com

L'atelier « YOGA HATHA » :

Le Hatha yoga est une méthode de yoga doux avec postures et exercices de respiration. C'est la forme de yoga la plus connue en occident, notamment pour ses bienfaits sur les plans physique, mental et émotionnel.

Les cours (maximum 9 élèves) sont dispensés à l'École de Naron par un professeur certifié.

Tenue conseillée : vêtement souples et confortables. Matériel à apporter : un tapis de sol.

Le règlement est au trimestre et la séance est à 10€.

5 séances : lundi et vendredi de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30 et le mercredi à 10h00

Contact : Charlotte GAUDIN - 06 22 89 03 99 - charlottemarie.gaudin@gmail.com

L'atelier « BELOTE CONTREE » :

L'atelier de belote contrée est ouvert à tous (débutants comme confirmés). Les débutants sont pris en charge avec beaucoup de bienveillance par des joueurs confirmés. On joue pour le plaisir et la franche camaraderie, ce qui n'empêche pas le sérieux des parties.

Venez nous retrouver tous les mardis de 14h30 à 16h30 à Naron. Nous reprendrons Notre activité le **mardi 24 septembre**. La cotisation de fonctionnement de l'atelier est De 10€/an.

Contact : Gilles BOTELLA - 06 27 01 20 34 - gilles.botella@orange.fr
Monique BENOIT - monibenoit@free.fr



L'atelier « TAROT » :

Venez retrouver notre équipe pour partager un moment de convivialité à l'Ecole de Naron. tous les lundis et vendredis de 14h à 18h. **1^{ère} rencontre de la saison le lundi 9 septembre.**

Nous proposons un essai le temps d'un après-midi, une formation pour les débutants et pour ceux qui le souhaitent une remise à niveau ou un perfectionnement.

Un vendredi par trimestre un tournoi amical suivi d'un apéritif dînatoire est organisé. La cotisation de fonctionnement de l'atelier est de 10€/an.

Contact : Sandrine LOCARD - 06 13 90 66 71 - tarotblc@gmail.com

L'atelier « CHANT CHORAL » :

François Peyras, chef de chœur confirmé, offre ses compétences musicales au bon fonctionnement de l'atelier. L'objectif est de constituer un chœur mixte amateur de quatre pupitres équilibrés.

Tous les jeudis de 18h à 20h et la reprise est pour le jeudi 12 septembre. La cotisation annuelle de l'atelier est de 26€.



Responsable d'atelier : Guy Herr 06 29 48 25 00 - belcantoblcc@gmail.com
Chef de chœur : François Peyras 06 79 94 87 80

LE MOT DE LA REDACTION :

N'ayant eu aucune personne intéressée pour reprendre notre mission et ne pouvant nous résoudre à la voir disparaître, nous avons décidé de continuer « la rédaction de la Gazette ».

En effet, ce petit journal permet de créer un lien entre les ateliers, les adhérents et les administrateurs de notre belle association.

Nous espérons que vous prendrez du plaisir à la lire et qu'elle répondra à vos attentes. Faites nous faire part de vos remarques, commentaires et n'hésitez pas à nous adresser vos articles, quel qu'en soit le sujet, c'est avec plaisir que nous les insérerons dans la gazette.

La rédaction de la gazette est l'affaire de tous... Communiquons....

Amicalement, Denis & Pascale

Contact : Denis & Pascale RICHARD,

Tél 06 87 77 23 55, richard.denis06@gmail.com.

Tél 06 82 58 81 38, pascale.richard0204@orange.fr





L'agenda de BLC

DATE	ATELIER		HEURE	LIEU DU RDV	OBSERVATIONS
SEPTEMBRE					
2	YOGA HATHA		9:30 10h 10h30	Naron	Lundi et vendredi 9h30 et 10h30 et le mercredi à 10h
7	FORUM des ASSOCIATIONS		10:00	Bandol	Allée Alfred Vivien, PORT
9	TAROT		14:00	Naron	Lundi et vendredi
11	PETANQUE		14:00	St Cyr	les mercredis et vendredis
11	Chantons avec le Coeur		16:00	Naron	Les mercredis de 16h à 17h30
12	THEATRE		15:00	Naron	Jeudi de 15h à 17h
12	CHANT CHORAL		18:00	Naron	Chant choral - jeudi de 18h à 20h
12	VOYAGES		10:30	Naron	Réunion « Ecosse » avec M. Guy Blanc
12	BOWLING		18:00	Bandol	1 jeudi sur 2
12	SCRABBLE		13h30	Naron	Jeudi de 13h30 à 17h30
16	RANDONNEE			Extérieur	les lundis
16	PROMENADE			Extérieur	Port d'Alon - les lundis
19	BILLARD		18:00	Bandol	1 jeudi sur 2
19	CYCLOTOURISME		9:00	Extérieur	Matin ou journée - les jeudis
19	SOPHROLOGIE			Naron	Voir détails dans la rubrique sophrologie page 3
24	BELOTE CONTREE		14:30	Naron	mardi de 14h30 à 16h30

Pensez à consulter le site www.blcbandol.fr