

RELAXATION

Cet atelier vous propose de prendre un temps pour vous, pour évacuer les tensions du stress quotidien. Je vous accompagne en vous permettant une concentration sur le corps. J'utilise des techniques issues du mouvement dansé, du stretching, de conscience respiratoire, mais aussi de massage bienveillant, de visualisation mentale et de relaxation. Au cours de la séance, des temps d'échanges verbaux vous donneront l'occasion de partager vos expériences.

Lancé en 2011, l'atelier se déroule dans une ambiance zen et décontractée **chaque mercredi soir de 20h30 à 21h30 à la salle du Verger**. Aucun pré-requis n'est demandé. Venez comme vous êtes avec un petit tapis, un coussin et une petite couverture, dans une tenue confortable.

Possibilité d'assister au **premier cours le 23 septembre 2015** avant de vous inscrire.

Pour tous renseignements, vous pouvez vous adresser à Gaëlle DELAHAIE ☎ 06 64 76 18 81.



« Respirer ne transforme pas la réalité. Mais respirer transforme l'expérience que l'on a de la réalité »
« Notre corps est notre guide dans l'univers de la pleine conscience »
Christophe André
(Méditer jour après jour)

CYCLO



Venez nous rejoindre pour participer en toute convivialité aux sorties cyclo et VTT, que la section organise chaque dimanche.

Suivant la période de l'année, les départs ont lieu au complexe sportif à 8h30 ou 9h. De mars à octobre, nous privilégions les sorties cyclo de route, nous débiterons les parcours VTT début novembre, sur tous les sentiers environnants.

Contacts :

Président : Jean-Luc BARRAIS ☎ 02 43 68 95 60
Secrétaire : Didier MARCHAND ☎ 02 43 98 38 24

LE + POUR LES JEUNES

- > Un bon d'achat pour l'équipement sportif de 15 €
- > Une prise en charge des frais de formation ou de stage
- > Une remise intégrale de l'adhésion ASLM

Valable pour tout(e) jeune licencié(e) jusqu'à 16 ans compris.

LES RESPONSABLES DE L'ASLM

Président :
Xavier BERTRON ☎ 02 43 68 94 80 / 06 16 66 23 71

Vice président :
Dominique SABIN ☎ 02 43 98 39 98

Trésorier
Thierry BIZET ☎ 02 43 98 48 37

Membres
Jean-Pierre DENUAULT ☎ 02 43 98 38 23
Alain LECOULLARD ☎ 02 43 91 78 32

Grâce à son organisation en sections et à sa gestion budgétaire globale, l'ASLM offre des conditions d'accueil et de fonctionnement les meilleures qui soient.

BONNE SAISON
SPORTIVE
À TOUTES
ET À TOUS

aslm53970@orange.fr
www.aslsmontigne.fr



2015/2016



Depuis le début de l'année, Dylan Neveu œuvre pour encadrer les jeunes en initiation.

Par petite séquence, il fait participer les jeunes à la découverte de la pratique sportive au Foot, Badminton, Tennis de table.

Au fil du temps, le ou la jeune prend de l'assurance et se perfectionne aux techniques du jeu.

Dylan prend sa mission à cœur et il est bien apprécié des jeunes. Il vient de terminer son Brevet Professionnel option « activités physiques pour tous ».

Bienvenue à Dylan pour cette nouvelle saison, et remerciements à la municipalité qui prend en charge son salaire.

Les Olympiades



SAMEDI 5 SEPTEMBRE

Une mise en jambe sans se prendre au sérieux, c'est le leitmotiv des Olympiades.

Les équipes de 2 ou 4 passent à tour de rôle chaque atelier sportivo-ludique

Inscription sur place à partir de 13h30

au complexe sportif, **ouvert à tous**

Récompenses aux 1^{ères} équipes

et verre de l'amitié pour clôturer l'après-midi.

L'ASLM A 30 ANS

Pour marquer cet anniversaire une soirée spéciale est organisée le samedi 3 octobre à 20h.

Un programme très prometteur mêlant une dose de détente, danse et ripaille.

Les invitations sont diffusées par les sections de l'ASLM, nous vous attendons nombreux.

Plus d'infos sur www.aslsmontigne.fr

FOOTBALL



Les amateurs de ballon rond peuvent rejoindre la section football. Du plus jeune au plus âgé, toutes les catégories sont représentées : école de foot, U11, U13, U15, U18, séniors et vétérans.

Contacts :

Rémy BOIZARD

@ remy.boizard@orange.fr ☎ 02 43 69 23 68

Sylvie VILFEU

@ sylvievilfeu@orange.fr ☎ 02 43 98 00 66

Sébastien FLEURY

@ ffleury53@orange.fr ☎ 02 43 68 99 17

BADMINTON



La section badminton de l'ASLM vous propose **chaque mardi** (salle ATHENA à MONTIGNE le BRILLANT) de pratiquer un sport loisir accessible à toutes et à tous, enfants et adultes.

En fonction de vos contraintes et disponibilités deux horaires vous sont proposés.

Groupe 1 : de 18h à 19h30 (animé par Dylan NEVEU) destiné plus aux enfants

Groupe 2 : de 19h30 à 21h/21h30 (sans animateur) destiné plus aux adultes

Nous vous invitons à découvrir **gratuitement** cette activité et si affinité à vous joindre au groupe tout au long de l'année.

Si le coeur vous en dit et pour diversifier les rencontres, nous organisons des soirées avec d'autres clubs.

Ces rencontres non rien d'officielles.

Elles non permettent de pratiquer ce sport sur d'autres revêtements, dans d'autres espaces avec des nouveaux joueurs.

Ces expériences sont de **bons moments de convivialité.**

Les groupes badminton seront heureux de vous accueillir pour vous permettre de découvrir cette activité, vous apporter les informations sur la section et répondre à vos questions.

Vous pouvez nous contacter au 02 43 68 04 77.

À bientôt avec votre raquette.

TENNIS DE TABLE



Vous souhaitez pratiquer une activité sportive au sein d'un club convivial et chaleureux ?

Vous êtes un joueur confirmé ou débutant ?

Ne cherchez plus, la section de TENNIS DE TABLE est faite pour VOUS !

En effet quelque soit votre niveau, nous serons heureux de vous accueillir pour participer à l'un des différents championnats (de la D4 à la D2).

Les matchs ont lieu le **vendredi soir à 20h30** (vos week-ends sont ainsi préservés) d'octobre à avril. Pour les plus motivés nous vous proposons également de défendre nos couleurs en coupe de la Mayenne (en équipe ou en double).

Alors plus d'hésitation !

Pour nous rejoindre (ou un simple renseignement) contactez Fred ou Guy qui vous réserverons le meilleur accueil :

Fred ☎ 02 43 98 34 48 @ frederic.brouilhet@wanadoo.fr

Guy ☎ 06 32 54 80 56 @ fg.tremblay@wanadoo.fr

PATCHWORK



Les membres du groupe de patchwork vous proposent de les rejoindre le **jeudi de 20h à 22h, salle du manoir à Montigné le Brillant.**

Marie-Thérèse aimerait agrandir le groupe de quilleuses.

Contact : Marie-Thérèse GEHANT

☎ 02 43 68 30 69

THÉÂTRE À MONTIGNÉ



LA Troupe présente :

« Hauts Les Masques »

De Claude HUSSON

Les acteurs vous donnent rendez-vous : **vendredi 13 et samedi 14 novembre** et **samedi 21 et dimanche 22 novembre** À la salle des Loisirs de Montigné.

Si comme nous, vous aimez le théâtre et le cabaret venez nous rejoindre

Contacts :

Le Président : J. P. DENUAULT

☎ 02 43 98 38 23 @ jp-denuault@wanadoo.fr

Le Trésorier : Rémy BRASEBIN ☎ 02 43 98 37 19

Jean-François DOREAU ☎ 02 43 98 37 12

VOLLEY



8^{ème} saison déjà !

Les entraînements se feront **le mercredi pour les enfants** et **le lundi soir pour les adultes** (Equipes loisirs mixte et masculine).

Possibilité de prendre une licence entraînement uniquement !

Les entraînements reprendront le lundi 7 septembre à 20h (Salle Athéna).

N'hésitez pas à venir nous rejoindre ! Vous avez tout le mois de septembre pour essayer !

Contact : Sylvie GARANGER

@ sylvie.volley.montigne@wanadoo.fr

☎ 06 88 53 81 23