

Akti'Zen Animations (3 communes)

Akti'Zen animations propose une activité culturelle et sportive favorisant bien être et santé

Les adhérents qui rejoignent l'association Akti'Zen animations partagent le plaisir et les bienfaits du Taichi Chuan, une activité enseignée en faisant abstraction de tout esprit de compétition (il n'y a que des vainqueurs !). 2 formes à mains nues sont enseignées. Dans le cursus du style Yangjia Michuan, il y a la pratique avec armes (éventail et épée). Pour compléter le panel des armes, les animateurs (titulaires d'un C.Q.P. A.L.S.) proposent aussi une forme avec sabre ainsi qu'une forme « Bâton Sourcil » agrémentée d'éducatifs avec bâton (1.30m).



Une particularité d'Akti'Zen est aussi de faire découvrir « La Taiji Rouli Ball ». Une activité innovante qui permet de ressentir de manière ludique les alternances d'absorptions et de poussées qui composent le Taichi Chuan. En effet, cette nouvelle activité qui se pratique

avec une raquette (dotée d'une peau souple) et d'une balle (lestée de sable) se différencie totalement des sports de raquettes habituels car on ne vient en aucun cas frapper la balle (pas d'opposition). On peut pratiquer la Taiji Rouli Ball seul ou à plusieurs, en échange de balle ou selon une chorégraphie synchronisée. La Taiji Rouli Ball peut séduire en tant qu'activité intergénérationnelle où garçons ou filles, jeunes ou moins jeunes peuvent pratiquer ensemble. Dans le jeu à plusieurs la règle retenue au sein de l'association est : « Le groupe est d'autant plus gagnant que l'échange va durer longtemps ».

Si vous êtes curieux de découvrir ces activités, l'association Akti'Zen sera heureuse de vous accueillir. Akti'Zen animation est agréée Jeunesse et Sports et affiliée à la F.F. E.P.M.M. Sports pour Tous.



Contacts : Danièle & Joël PANHELLEUX : 02.41.32.70.36.
Courriel : aktizen@gmail.com Site : <http://aktizen.free.fr>

Longuenée Ciné (3 communes)

Le bilan de la saison cinématographique 2011-2012 à l'Espace Longuenée a été très satisfaisant. Pour dix films projetés à fin mai 2012, la moyenne de fréquentation s'élevait à 158 spectateurs par séance. Même si cette moyenne a un peu diminué par rapport à celle de la saison précédente (191 spectateurs), les séances de cinéma organisées par l'association Longuenée Ciné et grâce au soutien de l'ABC 49 et du SIVM, correspondent à un besoin local. Le film qui a eu le plus de succès a été, bien sûr, « Intouchables » avec 555 spectateurs en deux séances.

La saison 2012-2013 a débuté le 25 septembre avec la perspective du passage au numérique au cours du premier trimestre 2013, ce qui implique, pour l'ABC 49, un gros investissement pour l'achat de nouveaux projecteurs itinérants. En cette période de transition, le choix des films est de plus en plus restreint puisque les distributeurs ne fournissent que très peu de copies de films sur support argentique pour toute la France.

Pour inaugurer la nouvelle saison 2012-2013 (la troisième), l'Association intercommunale Longuenée Ciné a proposé *L'âge de glace 4, la dérive des continents*, film d'animation qui a attiré un public familial et

Un bonheur n'arrive jamais seul, comédie romantique.

Une séance à destination des enfants a été programmée **le mardi 6 novembre à 15h00** avec la projection de *Rebelle* des studios Disney-Pixar. Programmation à noter **les mardis à 20h30 : le 20 novembre** avec la projection du film *Les seigneurs* d'Olivier Dahan, **le 18 décembre** avec la projection du film *Astérix et Obélix au service de sa Majesté*. Les séances suivantes auront lieu les :

15 janvier, 12 février, 26 février (séance enfants à 15h00), **12 mars, 9 avril, 7 mai et 4 juin 2013**.

La programmation est consultable sur les sites des Mairies de La Membrolle, de La Meignanette et du Plessis Macé, du SIVM et de l'ABC 49.

Nous vous attendons toujours aussi nombreux!

Tarifs 2012/2013: 6,00 € (plein tarif) et 4,70 € (tarif réduit) – SANS RÉSERVATION

Si vous voulez rejoindre notre groupe de bénévoles, vous êtes les bienvenus et êtes invités à notre prochaine réunion pour établir les plannings des permanences **le mardi 22 janvier 2013 à 20h00** à l'Espace Longuenée.