

## AKTI'ZEN ANIMATIONS

L'association intercommunale Akti'Zen Animations entame sa quatrième saison ; indépendante de toute structure ou autre association (affiliée uniquement à la Fédération Française E.P.M.M. Sports pour Tous), l'association Akti'Zen propose des cours de Taiji ainsi que des éducatifs d'approche du Taichi Chuan (activités sportives de loisirs à caractère « zen »).

Au fil des saisons, les cours s'adaptent au mieux aux attentes du groupe qui se structure lentement. Chacun, suivant ses choix (l'esthétique gestuelle, le bien-être et/ou l'aspect martial), vient construire librement sa propre expérience Taiji. Les cours se déroulent principalement dans la salle de sport n°2 de l'Espace Longuenée.

Des stages d'initiation et/ou découverte sur des thèmes dérivés essentiellement des arts martiaux chinois sont éventuellement proposés (Qi Gong, « Taiji Rouli Ball »,...).

**Contact : Danièle & Joël PANHELLEUX (Tél. : 02.41.32.70.36.)**

**Site : <http://aktizen.free.fr> Courriel : [aktizen@gmail.com](mailto:aktizen@gmail.com)**

## SSM GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Les cours de gymnastique d'entretien assurés par Karim EL OUARTI, professeur diplômé d'État, ont repris le 10 septembre 2013. Si vous êtes intéressés, il est encore temps de vous inscrire sachant que vous pouvez assister à une séance de découverte gratuite. Nous nous retrouvons tous les mardis de 9h15 à 10h15, salle Jean-Luc Gaboriau à La Membrolle.

Pour la saison 2013-2014, la cotisation est de 62 €.

- 31 € en septembre 2013
- 31 € en janvier 2014

Pour inscriptions ou renseignements, s'adresser à :

- Mr Michel BEAUMONT (Président) au 02.41.60.80.18
- Mme Simone BRUGUIER (Trésorière) au 02.41.32.99.06

## ATTL (TENNIS DE TABLE)

L'Association sportive intercommunale de Tennis de Table de Longuenée (ATTL) repart pour sa 3ème saison. Il est encore possible de s'inscrire en loisir ou en compétition tous les vendredis soir du mois de septembre de **20h30 à 22h30 à l'Espace Longuenée.**

Pour les jeunes, les cours restent les mercredis après-midi. Il peut rester quelques places, mais cette année, le nombre d'élèves sera limité.

Comme l'année précédente, nous organisons un tournoi le **31 janvier 2014** pour les adultes. La date du tournoi jeunes est encore à déterminer.

