

ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES

**AVF**

SERVICE AU NOUVEL ARRIVANT

Antony

SAISON  
2023  
2024



Label

2023 / 2024



VOUS CHANGEZ  
DE VILLE?

AVF vous accueille  
et vous accompagne

1 place Auguste Mounié - 92160 ANTONY  
Tél : 01 42 37 09 41 - Email : avf@avfantony.com

[www.avfantony.com](http://www.avfantony.com)

 /AVFAntony



# AVF Antony vous accueille

A partir du 6 septembre 2023

## à L'AVF ANTONY

(Siège social)

1 place Auguste Mounié

au 1<sup>er</sup> étage,

Tél : 01 2 37 09 41

accueil@avfantony.com

Lundi : 9h30 à 11h30

Mercredi : 18h00 à 19h00

Jeudi : 9h30 à 11h30

Vendredi : 9h30 à 11h30

## à L'ESPACE VASARELY

Maison des associations,

place des anciens combattants

d'Afrique du Nord

en Salle Jaune

Tél : 07 54 35 46 65

accueil@avfantony.com

Mardi : 9h30 à 11h30

Mercredi : 9h30 à 11h30

*Sauf jours fériés et vacances scolaires (ouverture uniquement le jeudi de 10h à 11h30 – fermé vacances Noël)*

Permanence exceptionnelle : le mardi 5 septembre 2023  
de 15h à 18h en salle Lasson (place du marché)

## Vacances Scolaires (Zone C)

**Toussaint** : Samedi 21 octobre au lundi 6 novembre 2023

**Noël** : Samedi 23 décembre 2023 au lundi 8 janvier 2024

**Hiver** : Samedi 10 février au lundi 26 février 2024

**Printemps** : Samedi 6 avril au lundi 22 avril 2024

**Adresse postale :**

1 place Auguste Mounié 92160 ANTONY

Courriel : [avf@avfantony.com](mailto:avf@avfantony.com)

[www.avfantony.com](http://www.avfantony.com)

## Accueillantes :

Anne-Marie ALIA

Francine BÉVENOT

Giselaine CHARLES

Jacqueline CONTENTIN

Monique CORBIN

Monique SABATIER

Heather SWITZMAN

Mireille TSAKALOS

Isabelle ULLIAC

Marie-Noëlle

VANDENBROUCK

**Vous souhaitez créer des liens, nouer des amitiés, partager des moments de convivialité, venez découvrir les valeurs de l'Association.**

AVF Antony vous accueille et vous propose de nombreuses activités tout au long de l'année pour vous distraire, vous enrichir, vous détendre et vous maintenir en forme.

Feuilletez notre brochure. **Plus de 40 activités vous sont proposées**, activités en salle ou en extérieur, artistiques, culturelles, loisirs, sportives et de relaxation. Découvrez les promenades-goûters, les balades conviviales, les sorties culturelles avec conférenciers, en un cycle de conférences thématiques sur Paris.

**Des évènements conviviaux rythment l'année** : galette des rois, repas, sorties des adhérents et l'Antonienne, journée randonnée pour tous devenue une incontournable avec 600 participants cette année.

**Vous voulez prendre soin de vous** : yoga, sophrologie, gym, qi gong, danses... Bougez !

**Bougez et marchez...** Un vaste programme de randonnées vous attend. Un programme varié : lieux, distances et difficultés. De magnifiques séjours d'une semaine sont réalisés.

La richesse et la noblesse de notre association résident en ses bénévoles partageant leurs savoir-faire. **Plus de cent bénévoles** animent les ateliers, les sorties, les randonnées, les évènements, la gestion administrative.

Venez et devenez bénévole vous aussi en révélant et en développant vos talents. Vous êtes attendus ! Notre pôle « Bénévolat » vous aidera à préparer votre projet.

Cette année, notre souhait est d'améliorer notre Accueil et de le rendre plus convivial. Nous avons ouvert les mardis et mercredis de 9h30 à 11h30 un deuxième centre d'accueil dans les locaux de l'Espace Vasarely, en salle jaune au 2<sup>ème</sup> étage.

Pour en savoir plus et vous inscrire, consultez notre site Internet.

Les inscriptions en ligne seront ouvertes dès le **5 septembre 2023 à 15h**.

Venez nous rencontrer au forum des associations les 2 et 3 septembre prochain.

Rejoignez notre grande association. Quels que soient vos envies, vos souhaits, chacun y trouvera son bonheur.

Bien amicalement.



*Jean-Michel Grossard,  
Président*



*Denise Roux,  
Vice-Présidente*

**Vous changez de ville, de situation familiale ou cessez vos activités professionnelles... AVF -Accueil des Villes Françaises- vous accueille et vous accompagne dans votre nouvelle vie. A travers les activités et sorties proposées, dans une ambiance conviviale, vous pourrez vous constituer un nouveau tissu social, créer des liens amicaux et sans doute partager vos passions.**

Les AVF sont des associations, loi 1901, ayant toutes les mêmes statuts, sans appartenance politique, non confessionnelles, dans le respect d'une **charte commune** approuvée par l'Assemblée Générale de l'UNAVF le 9 mars 2022 (A consulter sur le site de l'AVF Antony)

**L'accueil au sein des AVF, ainsi que la gestion et l'animation sont assurées par des bénévoles**

Dès 1963, les AVF sont nés d'initiatives locales alors que se développait la mobilité géographique dans le cadre de la décentralisation, pour l'accueil des nouveaux arrivants dans la ville. Nous comptons aujourd'hui plus de 250 AVF en France Métropolitaine et d'Outre-Mer.

Les AVF sont organisés en un Réseau composé des AVF, jouissant d'une autonomie de gestion, des Unions Régionales dont le rôle est de les accompagner dans leur mission, de répondre au mieux à leurs besoins et à leurs attentes et de favoriser une dynamique d'échanges, de coopération et de partage de compétences et de l'Union Nationale qui fournit aux AVF des services communs, notamment formations et outils de communication. Elle représente le Réseau au titre national.

Ce Réseau respecte une mission d'accueil, de développement du lien social et d'animation, définie par la Charte. Il propose des occasions d'échanges, des rencontres, des moments de convivialité lors d'animations culturelles, sportives et de loisirs.



# AVF Antony

## Président Jean-Michel Grossard

L'AVF Antony est rattaché à l'Union Régionale des AVF d'Ile de France (URAVF, président, Gilles CASANOVA), lui-même rattaché à l'Union Nationale des AVF (UNAVF, présidente Brigitte de METZ NOBLAT). L'AVF Antony est né le 4 mai 1984, sous l'initiative de quelques femmes dont Danièle CHATILLON qui fût sa première présidente, sous le nom de «Antony A.V.F. Accueil». Après avoir été hébergé en divers lieux, en 1995 notre AVF arrive au siège social actuel 1 place Mounié. En 2001, les statuts sont modifiés et l'AVF change de nom pour devenir «AVF Antony».

Dès sa création, notre AVF propose une vingtaine d'activités : Cafés rencontres, Maman accueil, Art floral, Peinture sur soie, Confection abat-jour en soie, Démonstration tricot, Conversation anglaise, Tarot, Bridge, Echecs, Scrabble, Collection cartes postales, Cours de sténo, Alphabétisation, Marche au parc de Sceaux, Jogging, Tennis, sans oublier les sorties culturelles sur Paris et ses environs... pour atteindre aujourd'hui plus de quarante !

## Composition du Conseil d'Administration

### Bureau

Jean-Michel GROSSARD, Président, Denise ROUX, Vice-présidente, François-Denis GROSLERON, trésorier, Isabelle THIERY, secrétaire générale, Roger VETU, secrétaire adjoint, bénévolat.

### Autres membres du CA

Véronique BOUCAUT, adjointe au responsable des animateurs, Sylvie CONFIDA, responsable Formation, Bernadette COURTEAUX, Noëlle FOLL, adjointe au responsable des animateurs, Marie-Thérèse GUINNEPAIN, responsable des Relations avec la Mairie et avec les Animateurs. Dominique LE ROUX, Jacques SANDRÉ, secrétaire adjoint, Régine SIFFERT,

Festivités, Rose-Marie TOULOUSE, Festivités.

### Chargés de missions

Jean-Paul ARRENAULT, festivités, Joëlle CHAPALAIN, sorties culturelles, Catherine CHEVALIER, Facebook, Wilma FIET, réalisation brochure et programmes trimestriels, Robert GOUACHE, patrimoine, Bernard JOUFFREY, webmestre, Jean-Claude PICHON, responsable informatique, randonnée, marche nordique et bungy Pump, Mireille TSAKALOS, sorties théâtre, Sylvie WELCKER, bénévolat.

### Autres bénévoles

Daniel BOISSON, trésorier adjoint, André SUNE, informatique, site Internet.

**BENEVOLAT** : La vie d'un AVF, sa gestion et son animation reposent complètement sur l'implication de personnes bénévoles. Envie de rejoindre l'Equipe de AVF Antony ? de proposer votre aide, vos compétences, votre savoir-faire, votre passion...  
Ecrire à : [benevolat@avfantony.com](mailto:benevolat@avfantony.com).

# LES ACTIVITÉS

L'AVF Antony propose un panel d'activités où chacun pourra trouver son bonheur : artistiques, culturelles, de loisirs, sportives et de relaxation, des sorties culturelles et des randonnées pédestres chaque semaine... sans oublier les sorties et repas de convivialité chers à l'esprit AVF.

Toutes les activités sont assurées par des animateurs bénévoles. Elles ont lieu hors vacances scolaires, sauf information contraire de l'animateur,

Les activités en salle sont contingentées et règlementées afin de permettre au plus grand nombre d'adhérents de participer : un adhérent ne peut s'inscrire qu'à trois activités contingentées et choisir un seul créneau par activité (hors bridge).

Elles ont lieu soit à l'Espace Vasarely (salles jaune, bleu, violet....), soit

à l'Herbier ou à la Fontaine (voir plan de localisation à la fin de la brochure).

Certaines activités requièrent d'avoir des connaissances de base en la matière. Elles sont signalées par un (\*). Des informations sont regroupées dans les fiches « en savoir plus » disponibles sur notre site internet, dans les rubriques activités.

La date de début des activités est précisée sur le bulletin d'inscription.



*Si vous aussi vous souhaitez proposer une animation, partager votre passion, votre savoir faire, n'hésitez pas à nous contacter.*

## ASSURANCE

AVF Antony a souscrit un contrat d'assurance garantissant sa responsabilité civile et celle de ses adhérents dans le cadre des activités de l'association, ainsi que la garantie individuelle accident corporels pour ses membres.

La pratique des activités randonnée pédestre, marche nordique, bungee-pump et vélo

découverte implique la prise obligatoire d'une licence FFRP. Cette licence inclut également une "garantie individuelle accident corporel".

Fournir un certificat médical pour les activités nécessitant la délivrance d'une licence Pour la randonnée, préciser : « en plaine et en moyenne montagne ».

# ACTIVITÉS ARTISTIQUES



## AQUARELLE

Nous avons tous un potentiel créatif que l'on peut développer en partageant ensemble nos connaissances.

Deux groupes sont proposés, organisés à Vasarely.

1. *Mardi de 16h30 à 19h* ~ Alain GRAINAUT -MAGALLON et Michel BERTIN

2. *Jeudi de 14h à 16h30* ~ François GOUTET et Philippe ALGARON



## ART FLORAL (Ikebana) ~ Mary-France BELMONT

Initiation à l'Ikebana, école Sogetsu, une composition florale qui met en valeur fleurs et végétaux dans un ensemble harmonieux, dépouillé et dynamique, tout en laissant une large part à l'imagination.

3<sup>e</sup> *vendredi de 14h à 17h au Centre André Malraux*



## CLUB TRICOT ~ Françoise MEAUDRE

À vos aiguilles ! Vous êtes débutant (te) ou cherchez à vous perfectionner ? alors venez nous rejoindre avec aiguilles et laines. Prévoir ciseaux et centimètre. Des modèles et conseils seront mis à votre disposition.

*Lundi (semaines paires) de 10h à 12h à Vasarely*



## DESSIN ~ Alain GRAINAUT-MAGALLON

Cet atelier nous permet de goûter et de retrouver tout simplement le plaisir de dessiner ensemble. Les thèmes abordés peuvent être aussi personnalisés au rythme de chacun.

*Jeudi de 16h30 à 18h30 à Vasarely*



## PATCHWORK, APPLIQUÉ, BRODERIE, BOUTIS ~ Nicole MARC

Novices ou non, venez réaliser des ouvrages utiles, décoratifs ou ludiques.

*Lundi de 13h30 à 15h30 à Vasarely*



## PEINTURE Huile et acrylique (\*) ~ Espérance ROCA

Chaque participant choisit son sujet et sa matière, l'animatrice leur donne des conseils pour l'exécution des tableaux.

*Mardi de 13h30 à 16h à Vasarely*



## THÉÂTRE ~ Florence JOLIER

Les maîtres mots de l'atelier : amusement, plaisir, bienveillance et surtout esprit de groupe. Laissons libre court à notre imagination et notre fantaisie, en étant créatif et spontané et prêt à sortir de notre zone de confort !

*Lundi de 19h30 à 22h à Vasarely*



## TRICOT, CROCHET ~ Alice MIRALLES

Que vous sachiez tricoter ou crocheter, que vous vouliez vous perfectionner, ou que vous ayez besoin de conseils pour finaliser un ouvrage, venez nous rejoindre. Deux groupes au choix, à Vasarely.

1. *Mardi de 17h à 18h30*

2. *Mardi de 18h30 à 20h*

# ACTIVITÉS CULTURELLES



## CONVERSATION ALLEMANDE

(\*) ~ Véréna GONIN

La conversation s'appuie sur des documents – articles de journaux, poèmes, chants et évènements. Des lectures avec explications et des discussions libres animent la séance.

*Mardi de 14h à 15h30 à Vasarely*



## CONVERSATION ANGLAISE (\*)

L'activité est surtout centrée sur la parole spontanée, moins sur la lecture. Un peu de grammaire, correction de la prononciation, précision de la signification et des nuances, petits jeux de rôle et conversations sur les activités de chacun. Quatre créneaux au choix organisés à Vasarely.

*1. Lundi de 9h30 à 11h ~ Nicole JOBIC et*

*Anne CUEILLE*

*2. Lundi de 10h30 à 12h ~ François GOUTET*

*3. Mardi de 10h30 à 12h ~ François GOUTET*

*4. Mercredi de 17h30 à 19h ~ Gabrielle ALGARON*

*5. Vendredi de 13h30 à 15h ~ Christophe RIEFFEL*



## CONVERSATION ESPAGNOLE (\*)

La conversation espagnole s'appuie sur des documents divers, chansons, poèmes... Les participants doivent avoir les bases (niveau scolaire minimum requis) été chacun doit pouvoir s'exprimer spontanément sans complexe. Quatre créneaux au choix organisés à Vasarely.

*1. Lundi de 15h à 16h30 ~ Micheline DELAUNAY*

*2. Mercredi de 10h30 à 12h ~ François GOUTET*

*3. Mercredi de 14h à 15h30 ~ Rosa Maria GONZALEZ*

*4. Vendredi de 14h30 à 16h ~ Rosa Maria GONZALEZ*



## CONVERSATION ITALIENNE (\*)

Basée sur un équilibre entre l'acquisition ou le renforcement des fondamentaux de l'écrit, d'une part, et le développement des facultés d'expression à l'oral. Deux groupes sont proposés, à Vasarely.

*1. Lundi de 13h30 à 15h ~ Françoise GIQUEL*

*2. Mardi de 9h à 10h30 ~ Jacques FRANCO*



## CHINOIS

~ Tak-Wah ONG

Deux niveaux au choix organisés à Vasarely.

**1. « découverte »** Acquérir des bases fondamentales permettant l'apprentissage de la langue chinoise à travers la compréhension de la structure et la construction des phrases et des exercices d'écriture.

*Mardi de 17h à 18h*

**2. « suite »** Approfondissement des bases fondamentales, structure des phrases, éléments particuliers et écriture, compréhension et conversation, initiation à la calligraphie.

Pour les nouveaux participants, inscription soumise à l'avis de l'animateur.

*Mardi de 18h à 19h30*

## ATELIER D'ÉCRITURE

~ Françoise LUBEIGT

Laisser danser les mots, donner libre cours à son imagination, jouer avec les idées, rêver...

*3<sup>e</sup> jeudi du mois de 10h30 à 12h à Vasarely*

## BOUILLON DE CULTURE

~ Peter HERMAN et Jacqueline LHORCA

S'enrichir mutuellement en parlant de nos lectures, des films, ou des spectacles que nous avons vus, des musées ou des monuments que vous avons visités... dans une ambiance chaleureuse

*Lundi de 9h à 12h à Vasarely, 1 semaine sur 2*

## GYM CÉRÉBRALE

~ Pierre et Martine PARA

Des exercices ludiques viseront à stimuler les différentes formes de mémoire : sémantique, à court terme, visuelle et auditive sollicitant l'ensemble des fonctions du cerveau, mobilisant l'attention, l'observation et la concentration.

*1. Mercredi de 9h à 10h30 à Vasarely*

*2. Mercredi de 10h30 à 12h à Vasarely*

# ACTIVITÉS DE LOISIRS



## BELOTE (\*) ~ Pierre PETIT et Catherine LACZA

Cette activité permet de se retrouver dans une ambiance conviviale et de passer un bon moment ensemble. Elle s'adresse à des joueurs ayant une assez bonne maîtrise du jeu. La belote se joue à 4 joueurs à chaque table (même si l'on peut jouer à 3) pour que la partie soit intéressante.

*Mercredi de 18h à 20h à Vasarely*

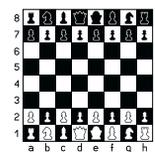


## BRIDGE tournois (\*)

Jeu de cartes par paires faisant partie de l'animation loisir, mais demandant des connaissances basiques, de la réflexion et de la concentration dans une ambiance sereine et conviviale.

*1. Mardi de 13h30 à 17h15 à Vasarely ~ Claude JOURON*

*2. Jeudi de 13h30 à 18h à La Fontaine ~ Mauricette BROUILLET*



## ÉCHECS (\*) ~ Joël GUYADER

En fonction de la rapidité des parties -il n'y a pas de chronomètre- chaque joueur peut faire de 2 à 5 parties au cours de la vacation. Dans une excellente ambiance, avec l'envie et la satisfaction de progresser, et de gagner, mais sans esprit de compétition.

*Jeudi de 14h à 18h à Vasarely*



## JEUX DE SOCIÉTÉ ~ Monique SABATIER et Francine BEVENOT

S'amuser ensemble en utilisant des jeux de société simples, variés, accessibles à tous dans la bonne humeur et la convivialité (Labyrinthe, Rami, Rummikub, Triominos, Uno, etc...)

*Mercredi de 15h30 à 18h30 à Vasarely*



## SCRABBLE

Dans une ambiance décontractée et non compétitive, Scrabble classique et duplicate par tables de 4. Deux groupes au choix organisés à Vasarely.

*1. Lundi de 15h à 18h30 ~ Mireille TSAKALOS et Maryvonne BESSE*

*2. (\*) Vendredi de 16h30 à 19h30 ~ Dominique LE ROUX et Monique AYACHE*



## TAROT (\*) ~ Catherine LACZA et Marie-Dominique QUAGHEBEUR

L'activité tarot s'adresse aux joueurs confirmés et souhaitant jouer des parties amicales dans une ambiance conviviale

*Lundi de 17h30 à 19h30 à Vasarely*



## PETIT ATELIER D'INFORMATIQUE ~ François NOGUERA

Cet atelier se propose de vous familiariser avec l'outil informatique (bureautique, messagerie, sécurité de votre ordinateur...) et répondre à vos questions particulières.

*Lundi de 14h à 16h à Beauvallon*

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE RELAXATION



## **BOWLING** ~ Jean-Paul ARRENAULT

Venez passer un bon moment en se joignant à notre équipe pour découvrir ou améliorer la pratique du bowling. Inutile d'être un champion, nous jouons pour le plaisir mais aussi pour réaliser de meilleurs scores, dans une ambiance très conviviale. Prix de la séance 8€ et 6,60 € si le pratiquant vient avec son matériel.

*1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> vendredi à 14h au Bowling deThiais*



## **COUNTRY**

La country est une danse collective et conviviale s'exécutant sur des chorégraphies établies selon des styles et des rythmes variés. Les cours sont organisés par niveau, acquisitions de pas de base et connaître leur appellation, figures simples puis acquérir la technique, le style et la rythmique.

Quatre niveaux sont proposés à l'Herbier.

*1. Débutants : mardi de 14h30 à 16h ~ Michèle DOYEN*

*2. Novices débutants : samedi de 14h à 15h ~ M. CORBIN*

*3. Novices : samedi de 15h à 16h ~ Monique CORBIN*

*4. Confirmés : samedi de 16h à 17h ~ Monique CORBIN*



## **FUN DANCE** ~ Malika NICOLAS

Novices ou non, que vous sachiez danser ou non, il est facile et agréable pour tous de participer à ce cours très festif et fun. Une véritable panacée pour le corps, l'âme et l'esprit.

*Jeu de 17h à 18h à l'Herbier*



## **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION** ~ Bako MOUILLERON

Pratique corporelle de la version originale du Tai Chi Intégral. C'est une approche globale et équilibrée de l'évolution personnelle, adaptée à la vie moderne : une contribution innovante à l'hygiène de vie.

*Mercredi de 9h30 à 10h45 à Eric Tabarly*



## **QI GONG**

Qi gong qu'on peut traduire par travail sur l'énergie est un terme récent qui recouvre des pratiques corporelles, respiratoires et méditatives issues de la tradition millénaire chinoise. Elles visent à rétablir l'harmonie entre les différentes parties du corps ainsi qu'entre le corps et son environnement cosmique.

*Mercredi de 10h30 à 12h à L'Herbier ~ Jean-Marc FREMY*



## **SOPHROLOGIE** ~ Marie RICHARD

La sophrologie est une démarche personnelle vers un mieux-être. Sa pratique régulière procure une détente physique, une aide pour canaliser le stress, une meilleure concentration.

Deux groupes organisés à Vasarely

*1. Mardi de 9h à 10h30*

*2. Mardi de 10h30 à 12h*



## TOUTES DANSES EN LIGNE ~ Michèle DOYEN

En couple ou non, que vous ayez l'oreille musicale ou pas, venez apprendre toutes sortes de danses, country, line dance, cha-cha, rumba, bachata, salsa, madison, charleston, etc.

*Mardi de 16h à 17h30 à L'Herbier*



## YOGA et HATHA YOGA

Cinq groupes sont proposés, trois Yoga et deux Hatha Yoga

**Yoga** : Avec le souffle le corps et le mental tu réuniras, avec simplicité jugement et compétition tu lâcheras, puis dans la plante des pieds, ta conscience tu placeras.

Avec concentration ton corps tu étireras, et ses limites tu accepteras, dans les postures et la méditation le lâcher-prise et l'harmonie tu atteindras.

**Hatha yoga** : Un travail concret sur le corps mais aussi sur la prise de conscience du souffle, des pensées et des émotions pour apporter bien-être et fluidité au corps et à l'esprit.

*1. Lundi de 10h30 à 12h ~ Lise BLAUWART, à Vasarely*

*2. Lundi de 18h30 à 20h ~ Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN, à Vasarely*

*3. Jeudi de 9h à 10h30 ~ Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN, à Vasarely*

*4. Hatha yoga lundi de 10h30 à 12h ~ Nicole AZAN-CANOUI, à L'Herbier*

## Activités Sportives de plein-air



### BALADES PARISIENNES ~ jean MORDAQUE

A travers des énigmes, découvrir Paris et ses mystères, ses rues insolites, des chemins de traverse, passages et impasses... Flâner et découvrir la richesse de son patrimoine, dans une ambiance très conviviale.

*Les sorties proposées sont communiquées dans les programmes trimestriels publiés en septembre, janvier et avril.*

*Les mardis et jeudis à Paris - départ 10h*



### BUNGY PUMP ~ Jean-Claude PICHON, Andrée DEVILLE et Alain DUPRAT, animateurs diplômés

Plaisir et bien-être : variante de la marche nordique, le système du bungee pump favorise le redressement du buste et positionne naturellement le corps dans une dynamique de marche tout en amortissant les chocs articulaires.

*Licence FFRP obligatoire.*

Pour la découverte de l'activité, l'AVF dispose de quelques paires de bâtons spécifiques

*1. Mercredi de 10 h à 11 h au Parc de Sceaux*

*2. Mercredi de 18h30 à 19h30 au Parc Heller*



### MARCHE NORDIQUE ~ Jean-Claude PICHON

Autres animateurs diplômés : JP. ARRENAULT, G. BOTREL, T. DETWILER, A. DEVILLE, JC. PICHON, C. MENASSE, J. PERROT

*Licence FFRP obligatoire.*

Un adhérent : «La marche nordique procure un tel bien être physique et convivial !». Le plaisir, ça s'apprend... Pour la découverte de l'activité, AVF Antony dispose de quelques paires de bâtons spécifiques.

*1. Samedi de 9h30 à 11h30 au Parc de Sceaux, sauf 1<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> samedi au Bois de Verrière*

*2. Mercredi de 9h30 à 11h30 au Parc de Sceaux, sauf 1<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi au Parc Heller*



## MARCHE ~ Monique CORBIN

Marche tranquille dans un parc. Pas d'inscription préalable, activité que l'on pratique toute l'année y compris vacances scolaires et jours fériés.

*Lundi de 14h à 15h30 au Parc de Sceaux dont 2<sup>e</sup> lundi au Parc Heller*



## PÉTANQUE ~ Jean MORDAQUE et Jean-Marc BLOTIN

Le plaisir de se retrouver autour de parties de pétanque, partager une après-midi dans une ambiance conviviale sans prise de tête.

*Mercredis et dimanches à 14h, au Boulodrome de Massy 6 av du Noyer Lambert.*



## RANDONNÉES PÉDESTRES ~ Jean-Claude PICHON

Autres animateurs diplômés : J.P. ARRENAULT, G. BEVENOT, S. BIANCALE, G. BOTREL, C. CALETTE, D. CHILOU, R. CORDIER, B. DESANGLES, A. DUPRAT, C. FERRY-WILCZECK, S. GOUTET, C. GREGORY, B. JOUFFREY, C. LARUE, J.C. PICHON, A. SAUSER, C. SCHITTENHELM, M.N. SCHMITT, G. SENENTZ, A. SUNE, G. THERET, J.P. TICOT, R.VETU, JL WAHL.

*Licence FFRP obligatoire.*

AVF Antony vous propose des randonnées à la journée et à la demi-journée.

La difficulté des randonnées y est indiquée par le nombre de \*, ainsi que par l'Index IBP : \* facile \*\* moyenne \*\*\* difficile, long, pentu, rapide.

*Les sorties proposées sont communiquées dans les programmes trimestriels publiés en septembre, janvier et avril.*



## CYCLO DECOUVERTE ~ Gérard BOTREL

Le vélo, c'est un moyen de locomotion pratique, un sport complet et porté qui ne traumatise pas les articulations. L'activité sera orientée sur le vélo randonnée avec un esprit de convivialité. Nous proposerons des parcours sur route et chemins d'1/2 journée ou d'une journée à partir d'Antony. Les accompagnateurs ont tous une pratique régulière du vélo.

Inscription à la sortie et licence FFRP-IMPN obligatoires.

*Lundi, rendez-vous à 9h sur le parking du stade G. Suant.*



## TENNIS (\*) ~ Michel JAMILLOUX

Réservé aux adhérents ayant déjà pratiqué ce sport. Aucun cours n'est donné.

Le plaisir de jouer commence par un échauffement de 5 à 10 mn (indispensable !), quelques échanges, puis on fait des jeux, voire 1 ou 2 sets. Cela, bien sûr dans une ambiance sportive et très conviviale.

L'activité se déroule en extérieur au stade G. Suant. En cas de pluie, possibilité de réserver un cours en intérieur avec participation de 5 euros/personne.

*Mardi et vendredi de 9h à 11h au Stade G. Suant*



## SEJOURS RANDONNÉE

Disposant d'une extension d'immatriculation tourisme, AVF Antony vous propose aussi des séjours en week-end et semaine, accompagnés par des animateurs diplômés.

# SORTIES CULTURELLES

## Paris au Moyen-Age

Organisées par **Barbara CORDELLA**

Passionnée par l'histoire médiévale, Barbara vous fera partager son intérêt pour le Moyen-Age, et souhaite faire de ces balades un moment culturel et convivial, en parcourant les anciennes rues de Paris.

Sorties de 2 heures, une fois par mois, le matin ou l'après-midi.

## Sorties Culturelles et Conférences

Organisées par **Joëlle CHAPALAIN**

Trois types d'activités sont proposées :

- **Visites de quartiers** : un conférencier permet au groupe de découvrir toutes les curiosités et tous les monuments remarquables d'un quartier de Paris ou de la proche banlieue.
- **Visites d'expositions temporaires ou de musées** : un conférencier accompagne le groupe et fait découvrir une

des principales curiosités d'un musée ou les éléments majeurs d'une exposition.

- **Cycle de conférences** : un conférencier fait découvrir au groupe, au cours de 7 visites en général, les principales curiosités présentes dans des quartiers ou des musées ayant un rapport étroit avec un thème donné choisi en début d'année.



## Sorties Théâtre

Organisées par **Mireille TSAKALO**

Proposition de billets à des prix de groupes sur les plus grands théâtres parisiens, Opéra Garnier ou Bastille, Théâtre du Châtelet, Bobino, Comédie Française... mais aussi Firmin Gémier à Antony. Les billets sont à retirer à la Permanence ; en général, le samedi ou dimanche, à 14h ou 17h. Pas d'accompagnement.

*Les propositions et informations détaillées des sorties sont communiquées dans les programmes trimestriels adressés aux adhérents par courriel et publiés sur notre site.*

# LES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



Des rencontres de convivialité sont proposées tout au long de l'année.

La convivialité est présente dans toutes les animations et ateliers. Rencontre, partage et convivialité sont le savoir être de tous les adhérents AVF soucieux du bien vivre ensemble.

- **Le 1<sup>er</sup> rendez-vous** sera la soirée de bienvenue pour les nouveaux adhérents.
- **Novembre**, l'invitation à l'Assemblée Générale, présentation et bilan de l'association, suivis d'un pot.
- **Janvier**, les adhérents se retrouvent autour de la galette des Rois avec une animation musicale.
- **Avril à juin**, promenades-goûters. Marche de 5 à 6 km prévue l'après-midi, suivie d'une pause gourmande.
- **Avril**, « l'Antonienne », fête de la randonnée, dans une ambiance sportive et chaleureuse.
- **Avril à juin**, trois journées sont proposées, sortie des bénévoles et sorties des adhérents.
- **Juin**, portes ouvertes à Vasarely : Expositions des œuvres réalisées par les adhérents de l'AVF, démonstrations de danses et présentation du théâtre, rencontres des animateurs.



## ANIMATIONS ARTISTIQUES

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
AQUARELLE	1	mardi	16h30-19h	Vasarely	Alain GRAINAUT-MAGALLON et Michel BERTIN
	2	jeudi	14h-16h30		François GOUTET et Philippe ALGARON
ART FLORAL (Ikébana)		3 <sup>e</sup> vendredi du mois	14h-17h	Centre A. Malraux	Mary-France BELMONT
DESSIN		Jeudi	16h30-18h30	Vasarely	Alain GRAINAUT-MAGALLON
PATCHWORK, APPLIQUÉ, BRODERIE, BOUTIS		Lundi	13h30-15h30	Vasarely	Nicole MARC
PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE*		mardi	13h30-16h	Vasarely	Espérance Roca
THÉÂTRE		lundi	19h30-22h	Vasarely	Florence JOLIER
TRICOT, CROCHET	1	mardi	17h00-18h30	Vasarely	Alice MIRALLES
	2		18h30-20h		
CLUB TRICOT		lundi (semaines paires)	10h-12h	Vasarely	Françoise MEAUDRE

## ANIMATIONS CULTURELLES (\*)

Animation	N°	Jour	Horaire	Local **	Animateur
CHINOIS (découverte)	1	mardi	17h-18h	Vasarely	Tak-Wah-ONG
CHINOIS* (suite)	2		18h-19h30		
CONVERSATION ALLEMANDE*		mardi	14h-15h30	Vasarely	Véréna GONIN
CONVERSATION ANGLAISE*	1	lundi	9h30-11h	Vasarely	Nicole JOBIC et Anne CUEILLE
	2		10h30-12h00		François GOUTET
	3	mardi	10h30-12h00		François GOUTET
	4	mercredi	17h30-19h		Gabrielle ALGARON
	5	vendredi	13h30-15h		Christophe RIEFFEL
CONVERSATION ESPAGNOLE*	1	lundi	15h-16h30	Vasarely	Micheline DELAUNAY
	2		mercredi		10h30-12h
	3	14h-15h30			Rosa Maria GONZALEZ
	4	vendredi	14h30-16h		
CONVERSATION ITALIENNE*	1	lundi	13h30-15h	Vasarely	Françoise GIQUEL
	2	mardi	9h-10h30	Vasarely	Jacques FRANCOIS
ATELIER D'ECRITURE		3 <sup>e</sup> Jeudi du mois	10h30-12h	Vasarely	Françoise LUBEIGT
BOUILLON DE CULTURE		lundi	9h-12h	Vasarely	Peter HERMAN et Jacqueline LHORCA
GYM CÉRÉBRALE	1	mercredi	9h-10h30	Vasarely	Pierre et Martine PARA
	2		10h30-12h		

\* Connaissances de base indispensables

\*\* Licence obligatoire

\*\*\* Bowling : prix de la séance 8 € et 6,60 € si le pratiquant vient avec son matériel.

## ANIMATIONS LOISIRS

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
<b>BELOTE*</b>		mercredi	18h-20h	Vasarely	Pierre PETIT et Catherine LACZA
<b>BRIDGE</b> tournois*	1	mardi	13h30-17h15	Vasarely	Claude JOURON
	2	jeudi	13h30-18h	La Fontaine	Mauricette BROUILLET
<b>ÉCHECS*</b>		jeudi	14h-18h	Vasarely	Joël GUYADER
<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>		jeudi	15h30-18h30	Vasarely	Monique SABATIER et Francine BEVENOT
<b>PETIT ATELIER D'INFORMATIQUE</b>		lundi	14h-16h	Beauvallon	François NOGUERA
<b>SCRABBLE</b>	1	lundi	15h30-18h30	Vasarely	Mireille TSAKALOS et Maryvonne BESSE
	2*	vendredi	16h30-19h30		Dominique LE ROUX et Monique AYACHE
<b>TAROT*</b>		lundi	17h30-19h30	Vasarely	Catherine LACZA et Marie-Dominique QUAGHEBEUR

## ANIMATIONS SPORTIVES / RELAXATION

Certificat Médical pour bungypump, gym, marche nordique et randonnée pédestre

Animation	N°	Jour	Horaire	Local	Animateur
<b>BALADES PARISIENNES</b>		mardi et jeudi	10h	Paris	Jean MORDAQUE
<b>BOWLING***</b>		1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> vendredi	14h	Bowling Thiais	Jean-Paul ARRENAULT
<b>BUNGYPUMP**</b>		mercredi	10h-11h 18h30-19h30	Parc de Sceaux Parc Heller	Jean-Claude PICHON et Andrée DEVILLE
<b>CYCLO DECOUVERTE**</b>		lundi	RV 9h	Parking Stade G, Suant	Gérard BOTREL
<b>FUN DANCE</b>		jeudi	17h-18h	L'Herbier	Malika NICOLAS
<b>GYMNASTIQUE</b> Entretien et expression		mercredi	9h-10h45	Eric Tabarly	Bako MOUILLERON
<b>LINE DANCE ET COUNTRY</b>	1	Débutants Mardi	14h30-16h	L'Herbier	Michèle DOYEN
	2	Novices débutants samedi	14h-15h		Monique Corbin
	3	Novices samedi	15h-16h		
	4	Confirmés samedi	16h-17h		
<b>MARCHE</b>		lundi	14h-15h30	Parc de Sceaux	Monique Corbin
		le 2 <sup>e</sup> lundi		Parc Heller	
<b>MARCHE NORDIQUE**</b>	1	mercredi	9h30-11h30	Parc Heller	Jean-Claude PICHON
	2	samedi le 1 <sup>er</sup> samedi	9h30-11h30	Parc de Sceaux Bois de Verrières	
<b>PÉTANQUE</b>		mercredi et dimanche	14h	Boulodrome de Massy	Jean MORDAQUE et Jean-Marc BLOTIN
<b>QI GONG</b>		mercredi	10h30-12h	L'Herbier	Jean-Marc FREMY
<b>RANDONNÉES PÉDESTRES**</b>		Détails en rubrique Randonnée			Jean-Claude PICHON
<b>SOPHROLOGIE</b>	1	mardi	9h-10h30	Vasarely	Marie Richard
	2		10h30-12h		
<b>TENNIS*</b>		mardi et vendredi	9h-11h	Stade G. Suant	Michel JAMILLOUX
<b>TOUTES DANSES EN LIGNE</b>		mardi	16h -17h30	L'Herbier	Michèle DOYEN
<b>YOGA</b>	1	lundi	10h30-12h	Vasarely	Lise BLAUWART
	2		18h30-20h		Françoise LUBEIGT et Peter HERMAN
	3	jeudi	9h-10h30		
	4	<b>Hatha yoga</b> lundi	10h30-12h		L'Herbier

# INFORMATIONS PRATIQUES

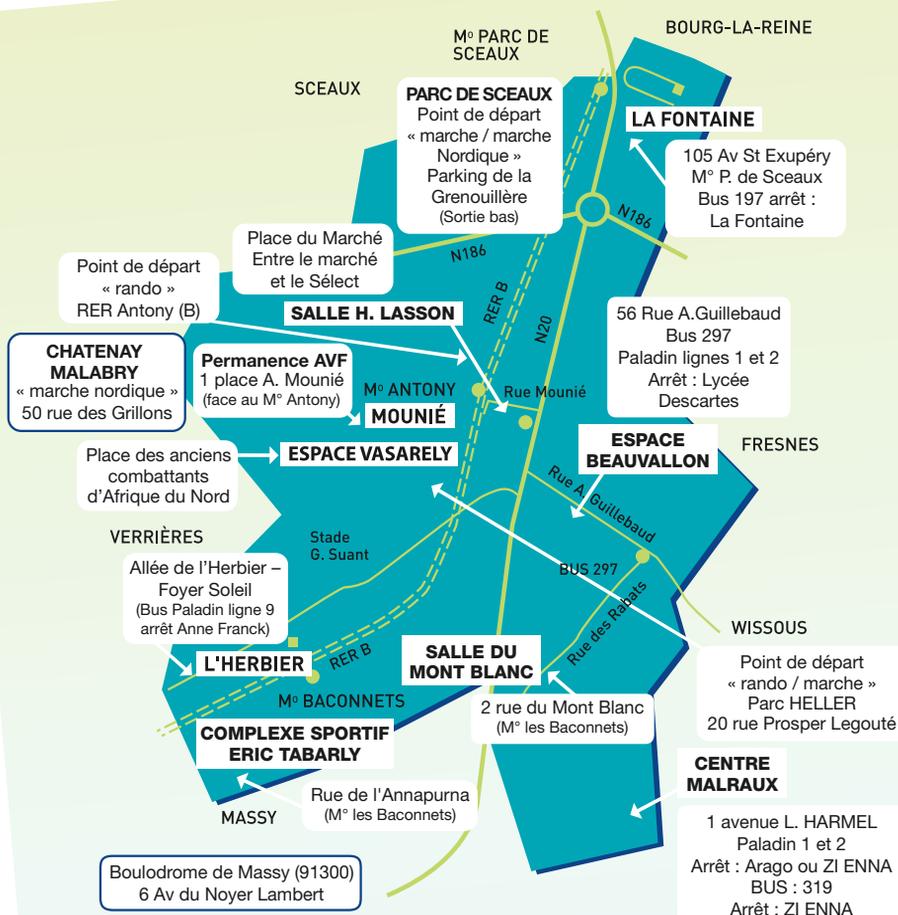
## Notre permanence :

1 place Auguste Mounié  
Tél. : 01 42 37 09 41

## Internet :

Email : [avf@avfantony.com](mailto:avf@avfantony.com)  
Site web : [avfantony.com](http://avfantony.com)  
Site Union Régional : [avf.asso.fr/ile-de-France](http://avf.asso.fr/ile-de-France)  
Site National : [www.avf.asso.fr](http://www.avf.asso.fr)

## Emplacements où se tiennent les activités : situation et adresses



# ADHÉSION et INSCRIPTIONS

L'adhésion est valable du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante. Elle est ferme et non remboursable.

Le montant de la cotisation annuelle 2023-2024 à l'AVF Antony s'élève à :  
- 20 € par adhérent, tarif unique individuel (décision AG du 9/11/2019)

Des frais de participation sont demandés pour certaines activités (cf bulletins d'inscriptions aux activités).

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée des demandes ou de connexion sur le serveur. Aucune inscription n'est possible par téléphone ou sans règlement.

## Remarque sur les activités contingentées

### Limitation

Le nombre de participants est limité en fonction de la capacité d'accueil de la salle.

Un adhérent ne peut s'inscrire qu'à trois activités contingentées maximum et à un seul créneau au sein de chacune. ex. Aquarelle, tricot, discussion linguistique, yoga, etc...

### Liste d'attente

Lorsque l'atelier est complet, l'adhérent peut s'inscrire en liste d'attente ;

Si une place se libère, un courriel est envoyé à la première personne de la liste, qui devra donner suite dans les meilleurs délais.

Tous ces informations sont regroupées dans la notice « La rentrée, mode emploi » disponible sur notre site internet et à l'Accueil.





# 2 FORMALITÉS SONT OBLIGATOIRES :

## 2 modalités sont proposées :

- 1) Adhésion à l'Association  
(tarif unique 20 €)
- 2) Inscription aux activités  
(frais de participation)

### 1) Par Internet

Sur un site sécurisé avec paiement par carte bancaire uniquement.

A partir du mardi 5 septembre 2023 à 9h, se connecter sur le site AVF Antony : <http://avfantony.com>

- Accéder au menu **Adhésion-Inscription**

Dans le paragraphe « PAR INTERNET », cliquer sur le bouton « *inscription* » pour accéder à la billetterie. (*Explication détaillée dans la notice « pas à pas »*).

=> **1° étape : adhésion et Inscription aux activités**

- Cliquer sur « *Adhésion 2023-2024* » (obligatoire)  
Choisir la quantité, selon que vous êtes en individuel ou en couple
- Poursuivre en choisissant une **catégorie d'activités**
- Puis une ou plusieurs activités dans la catégorie choisie
- Répéter cette étape si nécessaire pour d'autres catégories

=> **2° étape : validation et paiement par CB**

Pour valider l'inscription, descendre en bas de page et cliquer sur le bouton « *Inscription* »

Suivre les instructions et renseigner les informations demandées.

Un reçu est envoyé par mail.

*N.B. les bénévoles de l'AVF Antony et les nouveaux adhérents peuvent s'inscrire à partir du 15 juin 2023.*

### 2) Par Courrier Postal

Les formulaires d'inscription sont à télécharger sur le site. Ils seront également mis à disposition sur les présentoirs devant l'Accueil à partir mi-juillet. Le dossier complet est à adresser à AVF ANTONY – 1 Place Auguste Mounié – 92160 ANTONY  
L'inscription est individuelle, un dossier par personne. Plusieurs dossiers peuvent être groupés dans une même enveloppe.

Ils seront traités par ordre d'arrivée (cachet de la Poste faisant foi à partir du 7 septembre 2023).

*N.B. Aucune priorité pour les inscriptions par courrier.*



# AVF Antony

1 place Auguste Mounié  
92160 ANTONY

Tél : 01 42 37 09 41

Email : [avf@avfantony.com](mailto:avf@avfantony.com)

Brochure éditée par AVF avec le soutien de la ville d'Antony - juin 2023  
Photos : AdobeStock ; Freepick ; ville d'Antony ; DR / Imprimé sur papier 100 % recyclé.