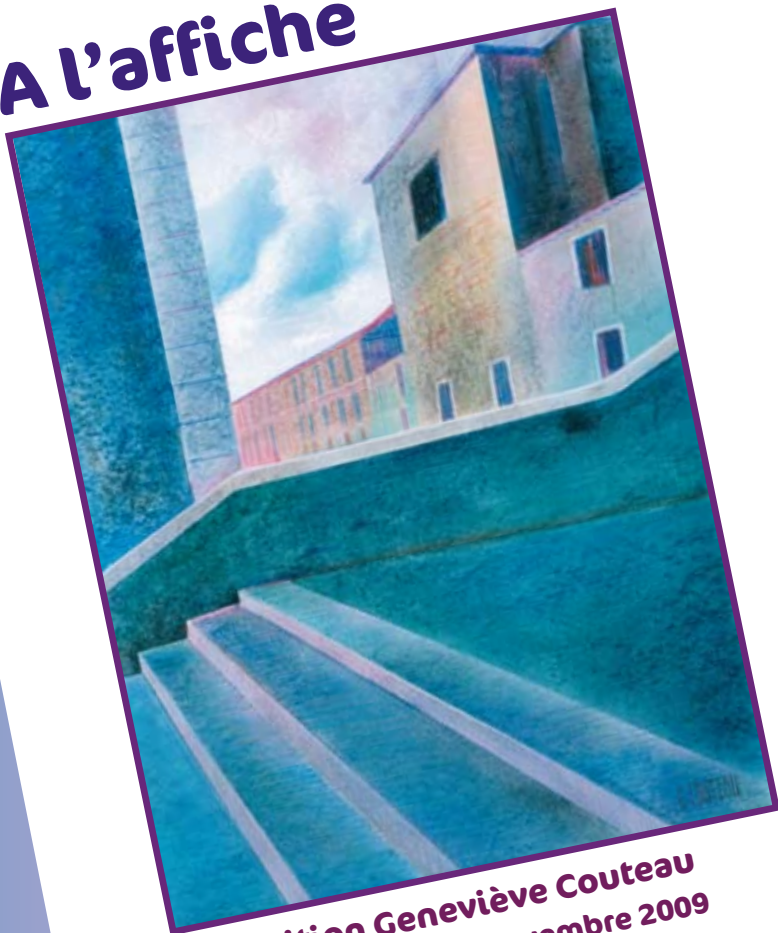


L'agenda Carquefou

Octobre

A l'affiche



Exposition Geneviève Couteau
du 10 octobre au 1^{er} novembre 2009

L'agenda n°218
octobre 2009
www.carquefou.fr


CARQUEFOU

Les Marionnettes

• **Exposition de marionnettes du 2 au 31 octobre**

La Maison de la marionnette de Nantes expose à la médiathèque plus d'une centaine de marionnettes traditionnelles et contemporaines...

• **Vendredi 2 à 20h30**

Projection de «Anima, l'esprit des marionnettes»

Film documentaire de Marc Huraux. Très loin de Guignol, ce film nous fait rencontrer six marionnettistes contemporains.

Pour tous publics à partir de 14 ans. Durée : 1h46

• **Mercredi 21 à 15h**

Spectacle de marionnettes

... Et pour voir ces personnages s'animer, vous pourrez assister au spectacle «Un Petit Poucet» d'après le conte de Charles Perrault.

A partir de 3 ans. Durée 50 min.

Réservation conseillée au 02 28 22 24 00.

• **Mercredi 28 à 15h**

Projection de «Grand Prix»

Film de marionnettes d'Ivo Caprino

Le long métrage d'animation le plus célèbre de l'histoire cinématographique de la Norvège. Un film unique à découvrir en famille !

A partir de 7 ans. Durée : 84 min

Club lecture

Mardi 6 octobre à 20h30

Rejoignez le club lecture tous les premiers mardis du mois pour échanger avec simplicité et convivialité autour des livres et de la littérature.

Contes en pyjama

Vendredi 16 octobre à 20h

Mettez votre plus beau pyjama puis venez écouter et participer au spectacle interactif «Les Mille et un visages de Blanche-Neige» par Fabienne Morel. Un conte pas si traditionnel...

A partir de 7 ans. Réservation conseillée

Les mots des petits pour les grands

Mardi 20 octobre à 18h

Vous êtes parents, grands-parents, enseignants, vous travaillez avec des enfants ? Venez découvrir des romans, albums, bandes dessinées ou documentaires, destinés aux enfants et aux jeunes jusqu'à 14 ans.

Exposition

Geneviève Couteau

Artiste peintre, dessinateur et graveur

Du samedi 10 octobre au dimanche 1^{er} novembre

Née à Paris, Geneviève Couteau est une artiste française dont la carrière a été dominée par l'exploration des pays et des cultures. Que ce fût en Espagne, en Italie, au Laos, à Bali ou en Grèce, chaque fois elle invente une nouvelle manière adaptée à sa perception de la spécificité du lieu. Prix international de dessin, ses lignes sont toujours précises quand il s'agit de décrire comme dans les portraits ou les dessins de Venise ou du centre Pompidou, ou bien réalistes, magiques, mystérieuses comme dans la série dédiée au Vieux Lempad, ou à Venise envahie par les eaux. Une part importante de sa carrière est consacrée à l'Asie.

Dans les travaux, peintures, dessins, recherches qu'elle réalise sur ces sociétés, Geneviève Couteau se présente elle-même comme un témoin ; non pas un témoin qui exalte l'exotisme accentuant les différences pour mieux les réduire, mais comme un témoin doué d'empathie pour les autres.

Ramenant à l'essentiel plutôt qu'aux détails, et à la durée plutôt qu'à des moments brefs, par son regard chaleureux, Geneviève Couteau exprime la réalité magique du monde et de ses habitants.

Elle présentera une trentaine de peintures à l'huile sur Venise et quelques pastels.

Le public pourra aussi découvrir son merveilleux travail de gravure et notamment ses illustrations qui accompagnent des recueils de poésie de Raymond Le Ray.

Espace d'exposition – Manoir des Renaudières (Direction La Fleuriaye)

Ouvert le vendredi, samedi et dimanche de 14h à 18h ou sur rendez-vous.

Salon d'Automne Jusqu'au 5 octobre

L'invité d'honneur : Patrick Lang et 22 artistes peintres et sculpteurs présentent leurs œuvres.

Espace Culturel et de Loisirs de la Fleuriaye, rue Léonard de Vinci

Ouvert tous les jours de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h, sauf le samedi de 14h à 18h.

Pour ces deux expositions :

Renseignements auprès de la Direction de l'Action Culturelle au 02 28 22 24 40 ou par courriel culture@mairie-carquefou.fr

Entrée gratuite.

Ecole de Musique

Concert autour du Quintette à Vent

Dimanche 4 à 17h

Cor, clarinette, flûte traversière, hautbois et basson, la musique de chambre s'invite dans l'Auditorium des Renaudières pour ouvrir la saison musicale 2009/2010 de l'Ecole Municipale de Musique. Le quintette à vent, monté par les professeurs de l'école, propose de vous faire découvrir la richesse de son répertoire avec au programme Darius Milhaud, Jacques Ibert, Ferenc Farkas et Dimitri Shostakovich.

Entrée 3 euros

Information et réservations, Ecole Municipale de Musique : 02 28 22 24 10

Demandez le programme !!!!!

Du mardi 6 au samedi 10 octobre à 20h45

Les deux canards

Mise en scène d'Alain Sachs ; avec Virginie Hocq, Yvan Le Bolloc'h,

Samedi 17 octobre

La nuit s'en va le jour /

Cie Le Clan des Songes

Marionnettes à partir de 4 ans



Dimanche 18 octobre à 15h30

Sans tambour ni tambour / Les Trompettes de Lyon

Humour musical
spectacle complet

Mardi 20 octobre à 20h45

The Puppini Sisters

Jazz vocal



Contact : 02 28 22 24 24 / www.carquefou.fr

FRAC

Fonds Régional d'Art Contemporain des Pays de la Loire

Instantané (75) : Plus général en particulier

Exposition jusqu'au 10 octobre

Monica Bonvicini

Exposition jusqu'au 11 octobre



FRAC des Pays de la Loire à la Fleuriaye

Tél. 02 28 01 50 00

ou contact@fracdespaysdelaloire.com

www.fracdespaysdelaloire.com

Musée des Renaudières

14 novembre, ré-ouverture du musée

Le musée a fait peau neuve ! A partir du samedi 14 novembre, vous pourrez découvrir sa nouvelle exposition permanente : « L'Erdre vivante ».

D'hier à aujourd'hui, quelles relations entre Erdre et hommes ? L'exposition aborde cette question à travers sept modules conçus pour les petits comme pour les grands.

Elle offre l'occasion d'en savoir davantage sur la chaussée de Barbin, les blanchisseuses, les chalands, les régates, les cyanobactéries, les macres, etc.

Site des Renaudières

Contact : 02 28 22 24 45

musee@mairie-carquefou.fr

Suivez l'avancée du projet sur le site Internet de la Ville :

<http://www.mairie-carquefou.fr/musee>

Séances de cinéma

Dimanche 11 et vendredi 16

L'ADCC vous donne rendez-vous à l'Espace Culturel La Fleuriaye. Pour connaître la programmation, consultez le site de la Ville :

www.carquefou.fr/cinema ou téléphonez au 02 40 52 60 60 (message sur répondeur).

Tarifs : 5,5 euros pour les adultes ; 4 euros pour les moins de 20 ans et les étudiants.

Petit déj' RESCA

Samedi 3 de 9h30 à 11h30

Venez découvrir l'association et ses activités au cours d'un petit déj' convivial, salle de la Désirade. Ouvert à tous

Renseignements au 02 40 52 79 42.

Braderies d'Automne

Carquefou Partages organise deux braderies, 21 rue Jules Verne :

- Mercredi 7 de 14h à 17h
- Samedi 10 de 9h à 11h30

Ouvert à tous.

Permanence Conseil en Energie

Vendredi 9 de 13h30 à 17h30

Renseignements et prises de RDV auprès de la Mission Agenda 21 - Eco-citoyenneté, au 02 28 22 22 40.

Vide-greniers cantonal

Dimanche 11 de 8h30 à 18h

L'Association Cantonale Tourisme Erdre et Loire organise la 5^{ème} édition de son vide-greniers annuel dimanche 11 de 8h30 à 18h, Parc de la Coulée Verte à Thouaré sur Loire.

Inscriptions jusqu'au jeudi 8 inclus à la Maison du Tourisme, 5 rue de Mauves - 44470 Thouaré sur Loire aux jours et heures suivants :

- les mardis, jeudis et vendredis : de 15h à 18h
- les mercredis et samedis : de 10h à 12h.

Renseignements sur les tarifs et documents à fournir au 02 51 13 02 97.

L'Association organise également son 5^{ème} Salon des Collectionneurs, dont l'entrée est gratuite, avec une trentaine d'exposants «multi collections».

Ce salon se tiendra le samedi 10 de 14h à 19h et dimanche 11 de 10h à 18h, Salle du Pré-Poulain à Thouaré sur Loire.

L'Escale

L'Escale vous propose un temps d'accueil et de convivialité tous les mardis de 14h30 à 16h30, y compris pendant les vacances scolaires : salle Béthanie, rue Jean XXIII. Un petit groupe s'y retrouve déjà : n'hésitez pas à venir !

Contact : .02 40 77 93 47

Actuville

Permanences UNC

Lundis 12, 19 et 26 de 15h à 18h

L'Union Nationale des Combattants tient une permanence à la Maison des Associations.

Renseignements : Claude Bertray, Président au 02 40 50 80 85 ou 06 19 27 05 18

Concours de belote

Samedi 17 à 13h30

Le club de l'Amitié Seniors organise un concours de belote, salle de la Picaudière. Un lot pour chaque participant. Venez nombreux !

Les Décou'Vertes

- Samedi 17 de 10h à 12h :

A la découverte de la vie cachée du sol de 10h à 12h.

- Dimanche 18 à 10h :

Balade agricole. Une visite d'exploitation aura lieu chez M. Joël Lemaître, pépiniériste (P.J.L Earl) - La Favrière, direction la SPA.

Inscriptions auprès de la Mission Agenda 21 au 02 28 22 22 40.

Rencontre de quartier

Mardi 20 à 20h

Pour les habitants du centre ville, à l'Hôtel de Ville, salle du Charbonneau.

Vente exposition

Samedi 24 de 9h à 18h

Le club de l'Amitié Seniors organise une vente exposition salle Beauregard. Venez nombreux !

Guinguette

Mardi 27 de 14h30 à 19h

Guinguette USJA Temps Libre avec l'orchestre Tropic Ouest Salle Jean du Réau à la Fleuriaye

Soirée contes...

Mardi 27 à 20h



Quand convivialité rime avec curiosité...ou histoires revisitées...de « sacrées sorcières » !...

Grâce à la connivence de la Compagnie de la Lune Rousse, la Ville propose de vous emmener en voyage à travers un spectacle qui rassemble trois contes traditionnels dévoilés par la conteuse Anne-Gaël Gauducheau et son complice violoncelliste...

Ils guideront votre imaginaire des côtes bretonnes à la Russie, pour vous faire passer de la peur au rire, du dégoût à la gourmandise avec une légèreté...ensorcelante !

Le Château de Maubreuil prêtera son cadre enchanteur à cette soirée automnale...

En partenariat avec Super U.

**Tout public à partir de 7 ans. Places limitées.
Inscriptions à partir du 5 octobre au 02 28 22 23 00**

Don du sang

Samedi 31 de 8h à 12h

Espace Sportif le Souchais

Recherche de bénévoles

Résidence les Lys

La maison de retraite de Carquefou recherche des personnes désirant donner un peu de son temps aux résidents. Nous sommes à l'écoute de toutes les envies et tous les projets : mosaïque, poterie, chant, lecture de livres, balades, écriture d'un journal, discussions autour d'un voyage ...et bien d'autres encore !

N'hésitez pas à nous contacter !

Résidence les Lys - 8 mail de la Mainguais

Mme Michaux ou Melle Peigné au 02 40 50 83 74.

Bénévolat à la bibliothèque de l'Hôpital de La Seilleraye

Vous qui êtes en retraite ou libres le mardi après midi, venez rejoindre notre équipe, pour distribuer livres et journaux, faire la lecture et rendre visite à nos malades, qui sont si souvent bien seuls. Vous leur rendrez le sourire qu'ils ont perdu et vous vous épanouirez, en leur apportant ce réconfort.

Nous ne demandons votre présence que le mardi de 14h à 16h30.

Contact : Christine Fournier, 18 rue Marie Curie

Tél : 02 40 50 90 27

Appel aux collectionneurs

L'association Carquefou Erdre et Loire Collections organise son 4^{ème} Salon des Collectionneurs les 21 et 22 novembre prochains. Si vous êtes collectionneur et souhaitez exposer votre collection, ou si vous désirez participer à la bourse d'échanges, **contactez-nous au 06 87 30 05 26**. Toute vente est interdite sur le salon.

Aide à la recherche d'emploi

Pour dynamiser votre recherche d'emploi, venez rencontrer une conseillère (sur rendez-vous) ou participer à nos ateliers (inscription obligatoire et gratuite).

Thèmes des ateliers du mois :

- Savoir se présenter en trois minutes
- Analyser son CV
- Apprendre à écouter
- Comment répondre efficacement à une annonce

Pour nous contacter ou vous inscrire :
Service Orientation et Emploi - CCAS
21 rue Jules Verne - Tél. : 02 28 22 20 20

La Newsletter fait peau neuve !

Pour fêter sa troisième année d'existence, la Newsletter de la Ville évolue vers plus de clarté et de dynamisme. Sa nouvelle formule, dont le premier numéro sortira prochainement, vous permettra de recevoir chaque mois à votre adresse e-mail les actualités de la Ville.

L'inscription est gratuite et se fait soit sur le site internet de la Ville à l'adresse www.carquefou.fr/ newsletter soit en remplissant le formulaire disponible à l'accueil de l'hôtel de ville.



Des élus à votre écoute

Permanences de Claude Guillet, Maire
- A l'Hôtel de Ville : mercredis 14 et 28
de 17h à 19h.
Sur rendez-vous au 02 28 222 222.

Club de Jeunes

Inscription au séjour ski des vacances de février.

Le séjour n'est pas encore finalisé mais la constitution du groupe se fera avant les vacances d'automne. Ce séjour a un caractère particulier car il se réalise sous un mode « d'autofinancement ». Les jeunes effectuent des travaux divers afin de financer en partie leur séjour. La participation à ce séjour nécessite un investissement du jeune dans toutes les actions d'autofinancement.

SAV : soirées animées du vendredi

Ce sont des soirées à thème sous la forme d'un repas et d'une animation (2€). Mise à jour sur le site de la Ville : www.carquefou.fr

Vacances d'automne : planning en ligne sur le site de la ville à partir du 15 octobre.

Horaires d'ouverture :

mardi et jeudi de 16h à 18h30
mercredi et samedi de 14h à 18h30
vendredi de 16h à 18h30 et 20h à 22h

Renseignements : 02 28 22 20 40
clubdejeunes@mairie-carquefou.fr



Espace multimédia

Des temps d'accueil ouvert à tous pour des connexions personnelles autour de six ordinateurs sont mis en place, ainsi que des initiations, des stages, des animations thématiques...il y en a pour tous les goûts.

Débutants, confirmés ou experts, venez nombreux surfer à l'espace multimédia !

Horaires tous publics :

mardi et jeudi de 16h à 18h30
mercredi de 10h à 12h30
samedi de 14h à 18h30

Horaires pour les 14-18 ans

mercredi de 16h à 18h30
vendredi de 16h à 18h30 et de 20h à 22h

Renseignements et inscriptions
Espace Multimédia du Charbonneau
Tél : 02.28.22.20.41
espacemultimedia@mairie-carquefou.fr

Jeudi 1^{er} : Soirée étudiante

Soirée organisée avec et pour les étudiants de Carquefou (repas et scène ouverte)

Vendredi 2 : Concert gratuit à 20 h

Nervous Breakdown

Quatre jeunes nantais distillent leurs compos pop-rock.

Joke'Hurts



Joke'Hurts

Joke'Hurts, le trio power rock. Alliant l'énergie du rock brut des 70's à divers courants musicaux tels que l'électro ou le funk, le jeune groupe Joke'Hurts dynamise la scène rock nantaise. Sans concession et rempli de vie et d'énergie, c'est véritablement sur scène que le groupe se dévoile. Du rock'n roll. Ce groupe récent défend avec talent un rock seventies subtilement mêlé aux influences diverses de chacun des membres.

Joke'Hurts s'affirme scène après scène.

Samedi 17 : Soirée JAB'S

20h-gratuit



Darryl Book

Darryl Book est constitué de quatre musiciens venant d'univers différents mais réunis autour d'une seule envie: celle de l'improvisation jazz. Darryl Book propose un répertoire composé de standards du jazz américain, tantôt chantés, tantôt instrumentaux, agrémenté d'une petite touche de soul et d'autres influences! Swings, be bop, latins, ballades permettent un répertoire dynamique sur des arrangements originaux, classiques ou modernes.

Du 27 au 30 : Semaine sur le thème de la percu

- Stage de percu du 27 au 29 (de 19 à 22h, 10 places, 20€)
- autres animations et concert « surprise » le vendredi 30 à 20h - gratuit

Accueil service jeunesse

Tél. 02 28 22 20 50

Animateurs : 02 28 22 20 53
jouandiere@mairie-carquefou.fr

Animations Seniors

L'espace d'écoute et d'échanges tous les mardis matins Salle Beauregard entre 10h et 12h ; entrée libre.

- mardis 6 et 13 :

ateliers créatifs : venez réaliser votre carnet de voyage !

- mardi 20 : rencontre avec le service Espaces Verts de la Ville.

- mardi 27 : groupe de paroles avec l'association Recherche et Rencontres sur le thème : « Bien-être, mal être, idées noires, en parler... »

Gymnastique adaptée - Inscription toute l'année :

• Gym Bien-être :

les 1^{er}, 3^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois hors vacances scolaires à 14h salle Beauregard ; première séance le 2 octobre.

• Gym équilibre :

le 2^{ème} vendredi du mois hors vacances scolaires à 14h salle Beauregard ; première séance le 9 octobre.

Séances à la carte ; forfait de 5 ou 10 séances ; tarif selon ressources ; certificat médical obligatoire.

Semaine Bleue du 17 au 24 octobre :

renseignements sur les animations dans la brochure mise à disposition à l'accueil du CCAS et de la mairie ou sur le site de la Ville :

www.carquefou.fr/seniors

Renseignements et inscriptions auprès du service seniors 02 28 22 20 15/ 20 10 ou animations.senior@mairie-carquefou.fr

Des loisirs pour toute l'année !

Le secteur Enfance propose une offre de loisirs variée adaptée à vos besoins :

Les accueils de loisirs pour les enfants de 3 à 11 ans : ouverts le mercredi et pendant les petites vacances, les enfants peuvent être inscrits à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans repas.

Trois sites d'accueil : la Maison de l'Enfance (3/4 ans), Louis Armand (5 ans) et Florigny (6/11 ans) proposent des programmes spécifiques à chaque tranche d'âge. Pour les enfants, c'est l'occasion de se faire de nouveaux copains, de participer à des grands jeux, de prendre plaisir à jouer et à découvrir des activités nouvelles.

Le club 11/14 ans accueille les collégiens :

Ouvert à la salle du Vallon pendant les petites vacances, les jeunes intéressés élaborent leur programme d'activités avec l'équipe d'animation.

Les stages pour les enfants de 6 à 11 ans :

Les stages permettent aux enfants de s'initier ou se perfectionner dans une discipline particulière. Ils sont encadrés par des intervenants spécialisés avec le soutien des animateurs de l'ALAC.

Pour les vacances de la Toussaint, nous proposons :

-Equitation : du 26 au 30 octobre en demi-journée le matin pour les 6/7 ans

-Escalade : du 26 au 30 octobre en demi-journée l'après midi pour les 8/11 ans

Le contenu précis des activités, les horaires, les tranches d'âges, les lieux de rendez-vous, les tarifs et les conditions liées à chaque stage vous seront communiqués au secrétariat : tél. 02 40 52 64 68 à partir du 29 septembre et sur le site Internet de l'ALAC

Événement : Le vélo fait son cirque

L'ALAC organise une journée d'animation «Cyclo Circus» vendredi 30 sur l'Espace Mellay. Une trentaine de vélos « fous » seront prêts à être essayés pour une expérience de déambulation pour le moins cocasse et amusante. Venez nombreux pour essayer vos talents d'équilibriste et rentrer dans la danse des vélos.

Les vélos seront à disposition des centres de loisirs et club de Jeunes de 10 h jusqu'à 16h et à disposition du public de 16h30 à 18h.



LOISIRS CULTURELS ET SPORTIFS

Pour les jeunes

- Ateliers d'Art : pour les 7/10 ans, 16 séances du 7 octobre au 3 mars, le mercredi de 9h20 à 10h50 à Florigny.

- Dessin/peinture : pour les 9/12 ans, le lundi de 17h30 à 19h, pour les 8/10 ans, tous les 15 jours, le mercredi de 15h30 à 17h à Florigny.

- La danse sous toutes ses formes :

Nouveauté ! Danse africaine : l'atelier déroule la danse progressivement dans son amplitude, son rythme, sa diversité avec des musiques variées d'Afrique de l'Ouest. Stage de 20 séances à partir de 15 ans le jeudi de 19h à 20h30 salle du Vallon.



Initiation Danse : pour les 6/7 ans, mercredi de 15h50 à 16h50 salle de la Désirade.

Danse classique : pour les 8/10 ans, 2ème et 3ème année, mardi de 19h à 20h au gymnase Jean Gauvrit.

Danse orientale : pour les 8/10 ans, 2ème et 3ème année, mercredi de 13h45 à 14h45 salle de la Désirade.

Danse Modern'Jazz : pour les 9/10 ans jeudi de 18h15 à 19h15 salle de la Désirade.

Danse Jazz : pour les 15 ans et +, niveau avancé, mardi de 19h15 à 20h30 salle de la Désirade.

Danse Hip-Hop : pour les 12/14 ans, 1ère et 2ème année le mercredi de 13h45 à 14h45, et pour les 14/16 ans, 1ère et 2ème année le mercredi de 14h45 à 15h45 au gymnase Jean Gauvrit.

Claquettes américaines : à partir de 15 ans, 1ère année, jeudi de 20h à 21h au gymnase Jean Gauvrit.

Eveil corporel parents/enfants : pour les 4/5 ans - 16 séances (tous les 15 jours) le vendredi de 19h à 20h au gymnase Jean Gauvrit.

Capoeira, à partir de 14 ans, mercredi de 18h à 19h30 salle du Souchais.

- Echecs : dès 7 ans, niveau 1 mercredi de 14h à 15h, niveau 2 et 3 mercredi de 15h15 à 16h15 à Florigny.

- Théâtre pour les 8/11 ans : le mardi de 17h30 à 19h15 salle du Vallon.

- Djembé : apprentissage des différentes techniques de frappe avec un instrument fourni :

- pour les 8/11ans mercredi de 17h à 18h et jeudi de 18h15 à 19h15
- pour les 12/17 ans mercredi de 18h à 19h salle de la Picaudière.
- **Guitare électrique tous niveaux** : mardi de 20h à 21h à Florigny
- Nouveauté ! Guitare basse** : mardi de 21h à 22h à Florigny.

Pour les adultes

Nouveauté ! Broderie japonaise : initiation chaque brodeur apprendra à mettre en valeur cette matière magnifique qu'est la soie. 16 séances (tous les 15 jours) le mardi de 19h30 à 22h ou le jeudi de 14h30 à 17h à Florigny.

Nouveauté ! Calligraphie latine : initiation : découverte de son origine, de son évolution et mise en application à travers quelques réalisations simples et créatives. Stage de 6 séances (tous les 15 jours) samedi de 9h30 à 12h à Florigny. Techniques de base du dessin : stage de 10 séances d'octobre à décembre le mardi de 19h30 à 21h à Florigny.

- **Danse Country** : 1^{ère} année samedi de 9h15 à 10h45 et perfectionnement samedi de 10h45 à 12h15 au gymnase Jean Gauvrit.

- **Claquettes américaines** : 2^{ème} année jeudi de 19h à 20h et 1^{ère} année jeudi de 20h à 21h au gymnase Jean Gauvrit.

Nouveauté ! Initiation à la langue des signes mardi de 19h à 20h à Florigny.

- **Anglais et espagnol loisirs**, ou comment découvrir ou se réapproprier une langue étrangère pour une utilisation pratique dans la vie quotidienne, pour tous niveaux, du débutant à la conversation. Séances élémentaires jeudi de 13h45 à 15h15, jeudi de 19h à 20h30, niveau intermédiaire vendredi de 10h30 à 12h, niveau perfectionnement le mardi de 13h45 à 15h15 à Florigny..

Nouveauté ! Gymnastique adaptée Comment entretenir son corps dans le respect de ses limites physiques et morales (handicap, surpoids, douleurs, maladies...). Grâce à des exercices ludiques et des échanges, vous pourrez acquérir des outils pour plus de confort au quotidien. Séances le mardi de 14h à 15h salle du Vallon.

Nouveauté ! Prévention des chutes

mardi de 15h à 16h Salle du Vallon.

- **Danse douce** : L'atelier travaille la conscience du corps (en mouvement et au repos), de la respiration, de la juste énergie, de la musicalité et allie danse et relaxation. Stage de 10 séances du 6 octobre au 15 décembre le mardi de 19h à 20h15 salle Alella3.

- **Gym dynamique** : lundi de 20h45 à 21h45 salle du Souchais.

- **Gym douce** : lundi de 15h20 à 16h20 salle de la Désirade.

- **Gym seniors** : jeudi de 9h10 à 10h10 salle de la Désirade.

- **Step niveau avancé** : le mardi de 20h30 à 21h30 salle de la Désirade.

- **Stretching/Gym hommes** : mardi de 20h45 à 21h45 au gymnase Jean Gauvrit.

- **Sophrologie** : 1^{er} niveau lundi de 17h55 à 19h10 – 2^{ème} niveau lundi de 19h15 à 20h30 – 3^{ème} niveau lundi de 20h35 à 21h50 à Florigny.

- **Stretching postural** : mercredi de 20h45 à 22h salle Alella.

- **Stage de relaxation** : 10 séances du 9 octobre au 11 décembre le vendredi de 17h30 à 18h30 salle Alella.

- **Yoga** : mardi de 19h30 à 20h45 salle du Vallon, jeudi de 17h à 18h à Florigny, jeudi de 18h à 19h salle Alella et Florigny, vendredi de 18h45 à 19h45 salle Alella.

- **Yoga du rire** : 3 séances – dimanche 18 octobre, 24 janvier et 28 mars 2010 de 10h à 11h30 salle Jean Gauvrit.

- **Théâtre**

Nouveauté ! Atelier Techniques théâtrales sans spectacle lundi de 14h à 16h à Florigny.

Commedia Dell'Arte : jeudi de 20h30 à 22h30 à Florigny.

- **Informatique** : initiation informatique, traitement de textes, tableur, photos numériques, internet, séances mardi de 9h30 à 11h30 à Florigny, mardi de 18h15 à 20h15 et vendredi de 18h15 à 20h15 à l'Institut de la Charmelière.

Nouveauté ! Guitare basse : mardi de 21h à 22h à Florigny.

- **Djembé** : mercredi de 19h à 20h salle de la Picaudière.

Randos pédestres

Samedi 10 et dimanche 11 octobre

Sortie en week-end Le Croisic – Batz/Mer (44). Inscription obligatoire à l'ALAC.

Dimanche 25 octobre

Sortie nature en demi-journée à Carquefou – Baies et fruits d'automne. Rendez-vous Place de la Libération (Parking Médiathèque) à 13h45 pour un départ à 14h. Retour vers 17h.

Association de Loisirs et d'Animation de Carquefou

Renseignements et Inscriptions

château de Florigny – rue des argonautes Carquefou

Tél : 02.40.52.64.68 - Fax : 02.40.93.79.34

Courriel : alac@alac.asso.fr - Site Internet : <http://www.alac.asso.fr>

Handball – 03/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1
17h00- 15 ans masc. c/ HBC Vaiges-meslay (Rég.)

Football – 03/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau
14h30- U15 B c/ Sucé-Casson (Dép.)
14h30- U15 E c/ Preux (Dép.)
16h00- U15 A c/ St Médard de Doulon (Rég.)

Tennis de Table – 04/10

Espace Sportif le Souchais
08h30- Eq. 3 c/ Héric (Dép.)
08h30- Eq. 5 c/ Blain (Dép.)

**Handball - 04/10**

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1
14h00 – 17 ans masc. c/ Les Herbiers Vendée (Rég.)
16h00 – seniors 1 masc. c/ Les Olonnes Vendée (Pré Nat.)

Football – 10/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau
16h00 – U 16 c/ Angers (Critérium)
18h30 – seniors A c/ Orléans (CFA)

Handball – 10/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1
15h00- 17 ans fém. c/ Nantes Loire Atlantique (Rég.)
17h00- 19 ans masc. c/ ASPTT Nantes (Rég.)
19h00- seniors 2 masc. c/ Atlantique Rezé HB1 (Exc. Dép.)
21h00- seniors 3 masc. c/ Atlantique Rezé HB2 (2ème Div. Dép.)

Tennis de Table – 10/10

Espace Sportif le Souchais
14h30- Eq. Jeunes

Football – 11/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau
10h30- U19B c/ Côteaux Vignoble (Hon. Dép.)
10h30- U17 A c/ Aizenay (DH)
15h00- seniors C c/ Cholet (DRH)

Handball – 11/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1
14h15- 12 ans masc. c/ Ste Luce sur Loire (Dép.)
16h00- seniors fém. c/ HBC Pays de Sillé (Exc. Rég.)

Tennis de Table – 11/10

Espace Sportif le Souchais
08h30- Eq.2 c/ Bouée (Pré Rég.)
08h30- Eq.4 c/ Pont St Martin (D1)

Handball – 17/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1
18h00- 17 ans masc.c/ St Sébastien Sud Loire (Rég.)

**Football – 17/10**

Complexe Sportif du Moulin Boisseau
14h30- U15 D c/ Mauves (Dép.)
16h00- U15 D c/ Thouaré (Dép.)

Handball – 18/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1
14h00- 15 ans masc. c/ HBC Nantes (Rég.)
16h00- seniors 1 masc. c/ Lesneven le Folgoët (Pré Nat.)

Football – 18/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau

10h30- U19 A c/ Saumur (DH)
10h30- U17 B c/ Guérande (Hon. Dép.)
Tennis de Table – 24/10
Espace Sportif le Souchais
14h30- Eq. Jeunes

Handball – 24/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1

19h00- seniors fém. c/ La Chaize le Vicomte (Exc. Rég.)
21h00- seniors 2 masc. c/ Haye Fouassière 1 (Exc. Dép.)

Football – 24/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau

14h30- U15 B c/ FCMTL (Dép.)
14h30- U15 E c/ Etoile du Cens (Dép.)
16h00- U15 A c/ La Mellinet (Rég.)
16h00- U16 c/ Nantes (Critérium)
18h00- U19 C c/ St Mars du Désert (Dép.)

Tennis de Table – 25/10

Espace Sportif le Souchais

08h30- Eq.2 c/ Ste Luce (Pré Rég.)
08h30- Eq.4 c/ Petit Mars (Dép.)
14h00- Eq.1 c/ Le Poiré sur Vie (Rég.)

Handball – 25/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau – Eersel 1

10h30- seniors 3 masc. c/ Haye Fouassière 2 (2ème Div. Dép.)

Football – 25/10

Complexe Sportif du Moulin Boisseau

10h30- U17 A c/ La Roche sur Yon VF (DH)
15h00- seniors B c/ Segré (DH)
15h00- seniors C c/ Sautron (DRH)

Stage de danse aérienne Samedi 3 et dimanche 4

Renseignements auprès de l'association
Danse&+ au 06 88 35 49 84
ou danseplus@free.fr

Atlantique Rugby Fauteuil de Carquefou

Il est des jours où on ferait mieux de rester couché.....

Le faire le samedi 31 octobre et dimanche 1er novembre prochain serait une grave erreur !!!

L'Atlantique Rugby Fauteuil de Carquefou vainqueur de la Coupe de France 2009 organise son propre tournoi de Quadrugby (rugby fauteuil) samedi 31 et dimanche 1^{er} novembre à partir de 10h, espace sportif le Souchais

Pour la 1^{ère} édition il se jouera sous le format «petits points» c'est-à-dire ouvert uniquement aux habitués défenseurs.

Avec leurs fauteuils en aluminium munis de grille, ils vont rivaliser d'adresse, de vitesse et de sens tactique pour mettre à mal les défenses adverses.

Entrée libre

Buvette et restauration pour le public

Contact : Sébastien Lhuissier

Correspondant rugby fauteuil de Bretagne / Pays de la Loire

Président de l'Atlantique Rugby Fauteuil de Carquefou

06 09 44 19 99 - sebase-lh@orange.fr



L'agenda de Carquefou

Contact : Service Communication
BP 60139 – 44471 Carquefou cedex
Tél. 02 28 22 23 00 – Fax 02 28 22 23 01
communication@mairie-carquefou.fr
Directeur de la publication : Claude Guillet

Agenda de novembre 2009 :

DEPOT DES ARTICLES

au plus tard le 2 octobre 2009
communication@mairie-carquefou.fr

LA SEMAINE BLEUE

www.semaine-bleue.org

*Jeunes et vieux,
connectez-vous !
Pour vivre ensemble nos âges et nos cultures,
restons connectés !*



**Du 17 au 24 octobre 2009
à Carquefou**