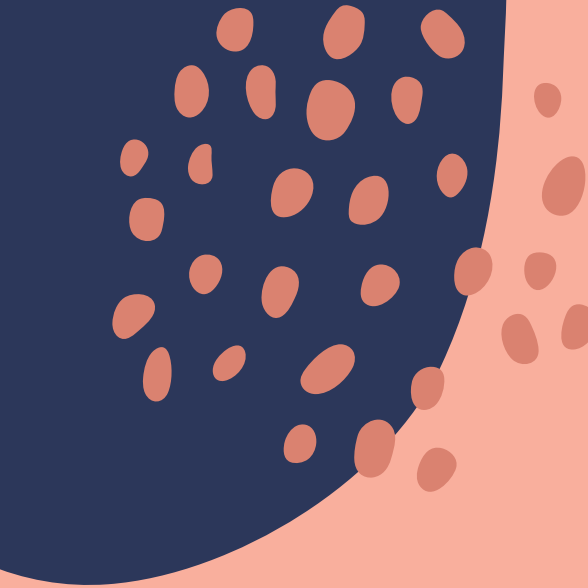




Guide des Associations Tomblainoises

Année 2020 - 2021



Sommaire

Édito	1
École de musique municipale Tempo	2
Dispositifs d'aide	4
Culture et Loisirs	5
Sport et bien-être	16
Enfance - Jeunesse	38
Lien social et divers	40

Rédaction - Documentation :

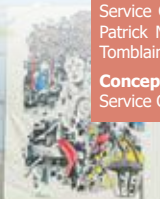
Service Animation - Ville de Tomblaine

Crédits photo :

Service Communication - Ville de Tomblaine, Conseil Départemental 54, Alexandre Huet, Jean-Claude Thirion, Jean-Marc Manouvrier, Patrick Mion, Théâtre en Kit, Kizomba Evasao, ASPTT Nancy-Tomblaine Basket, GSA Tomblaine, Tomblaine Volley ball, AJ 54, Aikido Tomblaine Benoît Kokyu, CMAT C.Carole.G, Tomblaine Sport Loisirs, Pixabay, Freepik.

Conception graphique :

Service Communication - Ville de Tomblaine



Madame, Monsieur,

Après un bel été solidaire vis-à-vis des personnes âgées et très actif pour ce qui concerne les enfants et les jeunes (ALSH, opération canicule, vacances apprenantes, 38 activités jeunesse gratuites, chantiers jeunes, opération argent de poche...) les activités proposées par les associations Tomblainoises, soutenues par la Ville de Tomblaine reprennent.

Il s'offre à vous et à vos enfants un beau panel d'activités culturelles, sportives ou tout simplement pour faire société, vous avez un large choix accessible à tous. La vitalité associative est une chance à Tomblaine. Inscrivez-vous vite !

Renseignements : Service animation - Espace Jean Jaurès : 03 83 33 27 50



Hervé FERON

Maire de Tomblaine
Vice-Président de la Métropole
du Grand Nancy

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Feron', with a long diagonal line extending from the end of the signature.



Sylvie KURT

Adjointe au Maire
Déléguée à la Culture,
à la Jeunesse et à la Vie Associative

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Kurt', with a long horizontal line extending from the end of the signature.





tempo

**L'École de musique Tempo
devient municipale
et repart de plus belle !**



Parmi toutes les activités culturelles offertes à Tomblaine, l'école de musique Tempo est une institution par la qualité de l'enseignement proposé. Pour des raisons organisationnelles et pour progresser encore, l'école de musique est devenue un service municipal à part entière.

Cela ne changera rien dans vos habitudes, puisque le coût des adhésions restera le même et l'EMM (École Municipale de Musique) Tempo-Tomblaine gardera les mêmes objectifs : permettre à tous âges l'apprentissage de l'instrument et le plaisir d'être musicien, avec des professeurs compétents et expérimentés.

Les locaux de l'École de musique ont été entièrement rénovés pour mieux vous accueillir, la gamme d'instruments proposés est diversifiée et les projets ne manquent pas.

Placée sous la direction pédagogique de Jean-Michel VAICLE et administrative de Jessica FRUMINET, cette école a tous les atouts pour vous donner satisfaction.

Journée portes ouvertes et inscriptions
Mercredi 9 septembre 2020 de 16h00 à 20h00
École de musique municipale TEMPO

TEMPO

Directeur pédagogique : Jean-Michel VAICLE

Directrice administrative : Jessica FRUMINET ☎ 06 49 82 68 93

Contact : ✉ emm-tempo@mairie-tomblaine.fr 🌐 tempo-tomblaine.fr

 Tempo Tomblaine – école de musique municipale

Activités proposées : Éveil musical, cours de solfège, pratique instrumentale, chant, MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

Lieu des activités : École de musique municipale Tempo – 14 boulevard Jean Jaurès

Jours et horaires : A définir avec chaque professeur

Date de reprise des activités : 14 septembre 2020

Tarifs par trimestre :

Cours/Durée par semaine	Tomblainois	Extérieurs
Instrument (30min)	155 €	200 €
Chant (30min)	155 €	200 €
Eveil musical (45min)	40 €	50 €
MAO (1heure soit 3 élèves/heure)	115 €	150 €

Réduction de 15 € pour le 2^{ème} enfant – Réduction de 30 € pour le 3^{ème} enfant. Pas de réduction pour l'éveil musical.

Nouveau : L'École de musique a le projet de monter une chorale, sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant. Si vous êtes intéressés, contactez-nous par téléphone ou par mail.

Tempo dispense des cours d'initiation et de perfectionnement qui vont de l'éveil musical, à partir de 4 ans (chant, mouvement, et jeu instrumental) aux cours individuels d'instruments de 30 minutes. Elle a pour but de rassembler des musiciens désireux de cultiver l'art musical d'ensemble au sein d'un orchestre ou de petites formations. Elle propose un grand choix de cours d'instruments : accordéon, batterie, guitare acoustique, guitare basse, guitare électrique, piano, saxophone, synthétiseur, trompette, violon et des cours de M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur). Des cours de solfège sont également dispensés et fortement conseillés aux élèves pratiquant un instrument.

Dispositifs d'aide

Dispositif JASC

En complément du dispositif Pass jeunes 54, le dispositif JASC a été créé par la Ville de Tomblaine pour renforcer l'aide et l'accessibilité aux loisirs, à la culture et au sport pour les Tomblainois. Il s'adresse aux jeunes dont les familles ont un quotient familial inférieur ou égal à 451€.

Pour tout renseignement et pour les inscriptions, le service animation municipal tiendra des permanences tous les mercredis à partir du 9 septembre 2020 de 16 h à 18 h à l'Espace Jean Jaurès - Place des Arts - Tomblaine.



Dispositif Pass jeunes 54

Le dispositif Pass Jeunes 54 est proposé par le Conseil Départemental.

Il s'adresse aux enfants et aux jeunes de 6 à 16 ans, dont les familles ont un quotient familial inférieur ou égal à 650€.

Trois montants d'aide annuelle et unique sont possibles en fonction des ressources des familles :

- une aide de 100€ pour les QF de moins de 451€
- une aide de 70€ pour les QF de 451 à 550€
- une aide de 50€ pour les QF de 551 à 650€

Pour tout renseignement : passjeunes54@cdos54.fr ou 09 70 19 96 54



Culture et loisirs

Art Ensemble	6
Artout'show	6
Asso Movimiento	7
Aux Actes Citoyens	8-9
Jeudi Activités Loisirs	10
Les Loups du Téméraire	10
Plaisir de peindre	11
Théâtre en Kit	12
T-KEN Team Kizomba Evasao Tomblaine	13
Tomblaine Danse	14
Troubadours et Spadassins	15



Art ensemble

Présidente : Yvette PERTUSOT

Contact : ☎ 06 75 84 52 03

Activités proposées : Échange de pratiques et d'expériences entre les membres autour des arts plastiques (dessin-peinture-terre).

À partir de quel âge : adultes autonomes

Date de reprise des activités : 7 septembre 2020

Lieu des activités: Salle Georges Brassens – Espace Jean Jaurès

Tarif : 15 € par an

Jours et horaires :

- Lundi de 14h00 à 18h00
- Mercredi de 14h00 à 18h00
- Jeudi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

Pratique en autonomie autour des arts plastiques et de la terre (petits formats de modelage) dans un esprit d'échange, d'entraide mutuelle et de participation active au fonctionnement. Pas de cours mais des conseils sont possibles. Le matériel n'est pas fourni et il n'y a pas de stockage.

Artout'show

Président : François JACQUES

Contacts : ☎ 06 75 05 16 95 ✉ artoutshow54@gmail.com 🌐 artoutshow.free.fr

Activités proposées : Location d'œuvres d'art et expositions

Lieux des activités : Espace Jean Jaurès ou école de musique Tempo

Tarif adhésion : 5 €/an

L'artothèque est à l'art ce que la bibliothèque est au livre, un lieu où on peut emprunter peintures, sculptures et photos. On y entre librement, on cède à un coup de cœur et on sort avec une œuvre sous le bras.

Asso Movimiento

Présidente : Julie MOUGENOT ☎ 06 24 34 81 96

Contacts : Katia PERISSE ✉ assomovimiento@gmail.com  Asso Movimiento

Professeurs : Sébastien PERISSE – 06 17 65 88 58 et Katia PERISSE 06 09 66 67 04

Activité proposée : Cours de Salsa

À partir de quel âge : Adultes

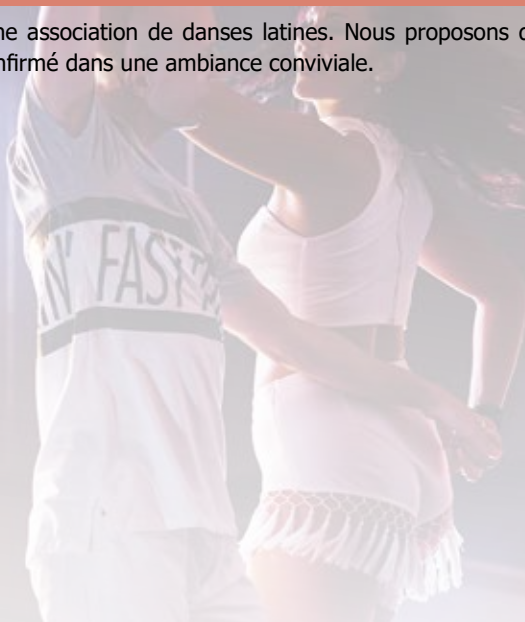
Date de reprise de l'activité : 10 septembre 2020

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels: Tomblainois : pour 1 cours : Solo 160€ - Couple 150€
Tarifs extérieurs : pour 1 cours : Solo 180€ - Couple 170€

Jour et horaires : Le Jeudi de 19h30 à 22h30

L'association Movimiento est une association de danses latines. Nous proposons des cours de salsa débutants, intermédiaires et confirmé dans une ambiance conviviale.



Aux Actes Citoyens

Présidente : Agnès FERON



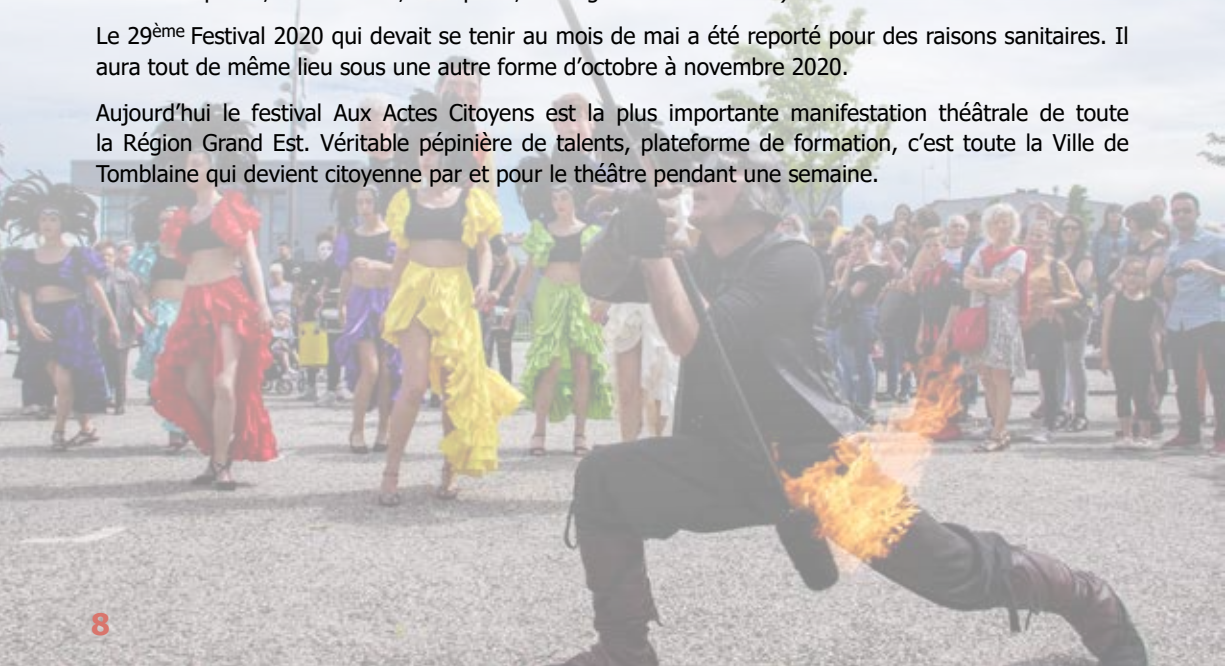
auxactescitoyens.fr

L'association « Aux Actes Citoyens » a pour but de resserrer le lien social et intergénérationnel dans la ville par l'organisation de l'événement culturel. Engagée dans une démarche de culture populaire et accessible à tous, outre les services municipaux elle s'appuie sur des bénévoles très actifs.

Pour rejoindre notre association, il faut avoir envie de s'investir : dans la préparation des spectacles durant l'année et lors du festival (recherche de partenaires, élaboration de supports de communication, et leur diffusion, veille du site internet et des réseaux sociaux...), dans l'installation du festival (décors, installation d'expositions, aménagement de l'Espace Jean Jaurès...), au moment du festival (entrées, accueil du public, restauration, transports, hébergement d'artistes...).

Le 29^{ème} Festival 2020 qui devait se tenir au mois de mai a été reporté pour des raisons sanitaires. Il aura tout de même lieu sous une autre forme d'octobre à novembre 2020.

Aujourd'hui le festival Aux Actes Citoyens est la plus importante manifestation théâtrale de toute la Région Grand Est. Véritable pépinière de talents, plateforme de formation, c'est toute la Ville de Tomblaine qui devient citoyenne par et pour le théâtre pendant une semaine.





Nos prochaines soirées :

Du 12 septembre au 3 octobre 2020 : Exposition de photographies – Rétrospective du festival Aux Actes Citoyens 2019.

Mercredi 7 octobre 2020 : Minor Sing (jazz manouche) en partenariat et en soutien à Nancy Jazz Pulsations.

Du lundi 19 au vendredi 23 octobre 2020 : Stage de formation à la régie du spectacle : le son et la lumière.

Vendredi 23 octobre 2020 : L'association « Aux Actes Citoyens » s'associera à la Ville de Tomblaine pour « la fête de la Libération et de la Solidarité ».

Vendredi 23 et samedi 24 octobre 2020 :

- > Masterclass de danse jazz avec Rick Odums
- > Ateliers de formation à la cosmétique naturelle et sensibilisation à l'environnement, fabrication de produits avec Fabienne Abondance « L'atelier sensoriel ».

Samedi 24 octobre 2020 : Ballet chorégraphique avec la Compagnie Rick Odums

Samedi 14 novembre 2020 : « L'ART'NACOEUR », comédie avec Franck Leboeuf et Georges Beller.

Jeuudi 26 novembre 2020 : « Dérapages », nouvelle création du Théâtre en Kit.

Vendredi 11 décembre 2020 : One man show décapant de Tareek

Vendredi 18 décembre 2020 : Jean-Claude Drouot « L'art d'être grand-père » de Victor Hugo

Mardi 29 décembre 2020 : Pierre Palmade

**Festival : Nous fêterons les 30^{èmes} Rencontres
Théâtrales de Tomblaine
Du 8 au 15 mai 2021**

Culture et loisirs

Jeudi Activités Loisirs

Présidente : Mireille JACQUOT

Contacts :  06 84 97 77 16  jacquotmi48@hotmail.fr

Activités proposées : Travaux manuels (tricot, crochet, bricolage)

À partir de quel âge : de 20 à 77 ans et plus

Lieu des activités : Mille Club - Rue Jean Macé

Tarifs : 40 € + 15 € assurance

Jour et horaires : Jeudi de 13h30 à 16h30 (hors vacances scolaires)

Les adhérents se réunissent tous les jeudis de 13h30 à 16h30 pour divers travaux manuels et passer un bon moment de convivialité.

Les Loups du Téméraire

Président : Vincent FIORINA

Contacts :  06 75 75 03 34  lesloupsdutemeraire.forumactif.org

Activités proposées : Jeux de plateau et de figurines

À partir de quel âge : 14 ans accompagné d'un adulte

Date de reprise des activités : 4 septembre 2020

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

Tarif annuel : 20 €

Jour et horaires : vendredi de 20h30 à 2h00

Actuellement, un des plus anciens clubs et possédant le plus de membres en France. Nous nous réunissons tous les vendredis pour partager nos passions ludiques : les jeux de plateau et de figurines (qu'ils soient historiques ou fantastiques). Notre club a pour vocation d'offrir des conditions de jeu et d'ambiance des meilleures.

Plaisir de Peindre

Présidente : Sylvie WENDLING

Contacts : ☎ 06 08 37 52 20 ✉ plaisir2peindre@gmail.com

Animatrices : Josiane FLORIMOND (peinture) et Sylvie WENDLING (bricolage)

Activités proposées : Cartonnage, broderies diamants, livres pliés, papercraft, mosaïque, petits travaux manuels (cartes 3D ...), peinture à l'huile.

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise des activités : 7 septembre 2020

Lieu des activités : Mille Club - Rue Jean Macé

Tarifs : 30 €/an pour les Tomblainois et 35 € pour les extérieurs (assurance offerte par le club)

Jours et horaires : (bricolage fermé pendant les vacances scolaires)

- Lundi de 13h30 à 16h30 (bricolage)
- Vendredi 9h00 à 12h00 (peinture à l'huile uniquement)

Association de plus de 20 ans permettant de se retrouver autour de diverses activités de bricolages, partage et bonne humeur.

Théâtre en kit

Président : Thomas FLURY

Contacts : ☎ 03 83 33 14 52 ✉ contact@theatre-en-kit.fr 🌐 theatre-en-kit.fr

Animateurs : Laurent ARNOLD, Séverine CAURLA et Marc GUEPRATTE

Activité proposée : Atelier théâtre adulte

À partir de quel âge : Adultes

Date de reprise de l'activité : 23 septembre 2020

Lieu de l'activité : Théâtre de la Source - 1 rue Alphonse de Lamartine - Tomblaine

Tarif : 100 € par trimestre

Jours et horaires :

- Mardi de 20h30 à 22h30
- Mercredi de 20h00 à 22h00

Deux ateliers de théâtre semblables sont proposés aux adultes avec l'objectif de présenter un spectacle en fin d'année deux fois en un week-end.





T-KEN Team Kizomba Evasao Tomblaine

Président : Dimitry NOËL

Contacts : ☎ 06 68 53 22 20 ✉ kizomba.evasao@gmail.com

🌐 kizomba-evasao.fr

Professeurs : Dimitry NOËL et Ophélie ABT

Activités proposées : Danse Kizomba – Tarraxinha – Urban Kiz

À partir de quel âge : 17 ans (avec accord parental)

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès - Tomblaine

Tarifs : Adhésion annuelle 15 € (assurance comprise) donnant droit à des réductions sur les stages et soirées.

- Année 220 € avec softs à volonté *tarif réduit 154 € Accès à votre niveau de cours + tous les cours du niveau inférieur
- Trimestre 80 € avec softs à volonté *tarif réduit 56 € Accès à votre niveau de cours + tous les cours du niveau inférieur
- Cours à l'unité : 8 € avec softs à volonté

*réduction de 30% pour les étudiants et demandeurs d'emploi (sur présentation d'un justificatif)

Jours et horaires : tous les dimanches

- De 17h30 à 18h30 : Kizomba niveau débutant 2
- De 18h30 à 19h30 : Kizomba niveau débutant 1
- De 19h30 à 22h30 : Pratique libre (entrée libre)

Kizomba Evasao est une association à but non lucratif ayant pour but de promouvoir la culture afro caribéenne et lusophone à travers l'enseignement de cours de danse en Kizomba. Accessibles à tous, du niveau débutant à avancé. Cette association créée en 2016 à Tomblaine organise chaque mois une soirée sur le thème de la Kizomba. Des professeurs d'expérience vous assureront des cours de qualité, structurés et empreints d'une bonne pédagogie.

Tomblaine Danse

Présidente : Brigitte MION

Contacts : ☎ 06 19 31 37 03 ✉ mion.b@orange.fr

Animatrice : Sylvie KURT - 06 12 28 18 47



Activités proposées : Danse classique à partir de 5 ans - Danse Jazz à partir de 8 ans

Date de reprise des activités : 1^{er} septembre 2020

Lieu des activités : Salle Pina Bausch - Espace Jean Jaurès

Tarifs : 20 € d'adhésion + 190 € par an pour 1 cours/semaine; 235 € par an pour 2 cours/semaine (15 € par ballet pour le gala)

Jours et horaires :

Classique (à partir de 5 ans)

Débutant	Mercredi de 15h00 à 16h00
2 ^{ème} année	Mercredi de 14h00 à 15h00
Élémentaires	Mercredi de 13h00 à 14h00 et vendredi de 17h00 à 18h00
Moyens	Mercredi de 16h00 à 17h30 et vendredi de 18h00 à 19h30
Pointes	Mercredi de 17h30 à 18h00
Supérieur	Mardi de 18h30 à 20h00 et samedi de 14h00 à 16h00
Adultes	Samedi de 10h00 à 11h30

Jazz (à partir de 8 ans)

Enfants	Mardi de 17h30 à 18h30
Ados	Samedi de 12h30 à 14h00
Adultes	Vendredi de 19h30 à 21h00

La danse classique dès l'âge de 5 ans apporte rigueur, respect de soi et des autres. Les cours misent sur le long terme avec un apprentissage progressif. Inscriptions auprès du professeur dans la salle de danse de l'Espace Jean Jaurès, pendant les cours. Un certificat médical est exigé. Gala annuel dès la deuxième année. Participation à diverses manifestations selon les demandes. La présence assidue des élèves tout au long de l'année est vivement souhaitée. En cas d'absence, un courrier des parents ou un SMS sur le portable du professeur au 06 12 28 18 47 sera demandé.

Troubadours et Spadassins

Président et animateur : Fabrice SCHUE ✉ fabrice.schue@gmail.com

Contacts : ☎ 06 36 48 25 79 ✉ troubadoursetspadassins@gmail.com

🌐 troubadoursetspada.wixsite.com/monsite  Troubadours & Spadassins

Activité proposée : Escrime ancienne, artistique, de théâtre et de spectacle

À partir de quel âge : 12 ans

Date de reprise de l'activité : 11 septembre 2020

Lieu de l'activité : Mille club et Gymnase Brossolette – rue Mozart

Tarifs annuels :

Enfants Tomblainois	35 €
Enfants extérieurs	45 €
Adultes Tomblainois	45 €
Adultes extérieurs	55 €

Jours et horaires :

- Vendredi de 18h30 à 21h00 - Mille Club
- Samedi de 14h00 à 16h30 - Gymnase Brossolette

Nous sommes une troupe d'escrime ancienne, artistique, de théâtre et de spectacle ! Nous scénarisons les us et coutumes des duels de l'antiquité à nos jours, y compris ceux issus des mondes imaginaires de la littérature et du cinéma.



Sport et bien-être

Abyss 54	17
ASPTT Nancy Tomblaine Basket	18
Bien-être et Danses de Tomblaine	19
Boxe Thaï Tomblainoise	20
Canoë Kayak Club de Nancy Tomblaine	21
Corps Accord	22-23
CEPA (Coeur et Entretien Physique Adapté)	24
Dombasle Boxe	25
École de Judo AJ 54 - Tomblaine	26
École Européenne d'Aïkido Traditionnel	27
Gardons la Forme	28
Groupe Sportif Avenir de Tomblaine	29
Rondade Salto	30-31
K&Move	32
Randos Tomblaine 54	33
Séance de méditation pleine présence	33
Tomblaine City Breakers	34
Taekwondo Club Tomblaine	34
Tomblaine Sport Loisirs / Course à Pied et école de tennis	35
Tomblaine Volley-Ball	36
Yintang	37

Abyss 54

Président : Régis GRANDJEAN

Contacts : ☎ 06 66 31 57 14 ✉ regis.grandjean@orange.fr 📠 abyss54.vpdive.com

Animateurs : Pascal REGULAIRE, Christophe WALEK, Renaud BLANDIN, Didier OTT, Franck FOUCAUD, Estelle WALEK, Nicolas DASSE

Activité proposée : Plongée sous-marine

À partir de quel âge : 8 ans

Date de reprise de l'activité : 25 septembre 2020

Lieu de l'activité : Piscine de Laneuveville-devant-Nancy

Tarifs annuels : 120 € pour les 8 à 12 ans, 160 € pour les 12 à 16 ans et 210 € à partir de 16 ans

Jour et horaires : Vendredi de 20h à 22h

Vous aimez l'eau ? Nagez alors ! Venez découvrir avec nous ce que l'on voit et ressent sous la surface de l'eau.



Sport et bien-être

ASPTT Nancy Tomblaine Basket

Président : Olivier RAMBAUT ✉ rambaut-olivier@orange.fr

Contacts : ☎ 06 30 65 02 78 📠 asp tt-nancy-tomblaine-basket.fr

secrétaire ✉ basket@aspttnancy.com

Activités proposées : Basket-ball compétitions, loisirs, sport entreprises

À partir de quel âge : 5 ans

Date de reprise des activités : 15 août 2020 pour les compétitions et 1^{er} septembre 2020 pour toutes les autres catégories

Lieux des activités : Gymnase Badinter, COSEC de Tomblaine et salle Jacquet à Nancy

Tarifs annuels : 145 € sauf dirigeants – Loisirs 70 €

Jours et horaires :

(entraînements en salle pendant la trêve hivernale pour toutes les catégories)

Lundi et jeudi	De 17h30 à 19h30	Tous les niveaux jeunes	Gymnase Badinter
Lundi	De 20h00 à 22h00	Les mamans	
Mardi	De 20h00 à 22h00	Les papas	
Mercredi	De 15h00 à 17h00	U9	
	de 16h30 à 18h30	U11	
Lundi	De 20h00 à 22h00	Seniors féminines	Cosec (compétitions niveaux seniors)
Mardi	De 20h15 à 22h15	Séniors féminines NF3	
Mercredi	De 20h00 à 22h00	Séniors féminines NF3	
Jeudi	De 19h30 à 21h30	Catégorie garçons U17 – U20	
Vendredi	de 18h30 à 20h30	Séniors féminines	

Le club de basket de Tomblaine compte 250 adhérents. Meilleure équipe féminine de Lorraine qui évolue en NF3 depuis 5 ans.



Bien-être et Danses de Tomblaine

Président : Albert OLMEDO ☎ 06 89 67 11 05

Contacts : Françoise DUBOIS ☎ 06 11 46 34 67 ✉ gymsenior.54510@yahoo.com

Animatrices : Viviane RUBIS SHIRAI (sophrologie), Christine MARIAN (danse de salon), Marie-Christine TODESCHINI (gymnastique), Romane EHRET (danse orientale)

Activités proposées : Sophrologie, gymnastique de confort et d'équilibre, danse de salon (seule et couple) et danse orientale

À partir de quel âge : Tout âge pour la gymnastique, la sophrologie et la danse de salon.
Pour la danse orientale à partir de 12 ans

Dates de reprise des activités :

- 7 septembre pour la gymnastique
- 8 septembre pour la sophrologie
- 9 septembre pour danse orientale
- 10 septembre pour la danse de salon

Tarifs annuels (sous réserve) : Gym 99,50 € - Sophrologie 69,50 € - Danse de salon personne seule 125,50 € couple 220,50 € - Danse orientale 115 € pour les adolescents et 140 € pour les adultes

*Possibilité de régler en plusieurs fois

Jours, horaires et lieux :

Gymnastique	Lundi de 8h30 à 9h45	Espace Jean Jaurès
Sophrologie	Mardi de 9h30 à 11h 30	Espace Jean Jaurès
	Mercredi de 19h à 20h	
Danse orientale	Mercredi de 19h15 à 22h	Salle Stéphane Hessel
Danse de salon	Jeudi de 18h30 à 21h	Salle Stéphane Hessel

Les cours de gymnastique ont pour but de stimuler la mémoire, l'équilibre, les réflexes. La sophrologie est une méthode qui apprend à se relaxer sur la base de la respiration. La danse de salon se pratique en couple ou seule dans une ambiance conviviale. La danse orientale est une danse de la joie et développe la souplesse et tonicité, elle permet de tonifier les cuisses et d'assouplir les articulations.

Boxe Thaï Tomblainoise

Président et animateur : Yohann NOIZETTE

Contacts : ☎ 07 71 58 88 19 ✉ amandine.better@laposte.net  Boxe Thaï Tomblainoise

Activité proposée : Boxe Thaïlandaise

À partir de quel âge : 14 ans

Date de reprise de l'activité : 2 septembre 2020

Lieu de l'activité : Salle René Cordier – Espace Jean Jaurès

Tarif annuel : 130 € (assurance comprise)

Jours et horaires :

- Lundi de 19h15 à 20h45
- Mercredi de 19h15 à 20h45
- Samedi de 9h00 à 11h00

La Boxe Thaïlandaise ou le Muay Thaï est un sport très complet qui associe des techniques de boxe très anciennes de coups de pied, de coude et de genou, avec les coups de poing de la boxe anglaise. Le Muay Thaï emprunte à la boxe anglaise ses principales règles de compétition. Boxe avec ambiance familiale et sans compétition.



Canoë Kayak Club de Nancy Tomblaine

Président : Thomas STUTZMANN

Contacts : Romuald COINCE ☎ 03 83 35 77 82 ✉ ckc.nancy-tomblaine@bbox.fr

🌐 www.canoekayak-nancy.org

Animateurs : Thibault BLAISE – Eryck DUBUISSON

Activités proposées : Canoë et Kayak en eau calme et en eau vive, dragon boat

À partir de quel âge : 7 ans sous conditions de savoir nager

Dates de reprise des activités :

- 3 septembre 2020 pour les jeunes
- 4 septembre 2020 pour les adultes

Lieu des activités : Pôle nautique - 71 boulevard d'Austrasie - 54000 NANCY

Tarifs annuels : Jeune : 225€/230€, adulte : 265€

Jours et horaires :

- Écoles de Pagaies (jeunes) : mercredi et samedi de 14h à 16h
- Adultes : jeudi de 18h30 à 20h

Que vous soyez jeune ou moins jeune, pour du loisir, de la compétition ou du sport santé, en eau calme ou en eau vive, en solo ou en équipage, en kayak ou en paddle...il y aura toujours une solution pour vous faire (re)découvrir le plan d'eau de la Méchelle sous un angle différent.

Corps Accord

Présidente : Denise GUNDELWEIN

Contacts : ☎ 06 03 21 25 44 📱 corps accord Tomblaine

Éducateurs sportifs : Emmanuel VINOT, Mike WOLFF, Leila HANICOT, Dorothée SALMON

Activités proposées : Musculation et remise en forme - Fitness

À partir de quel âge : 14 ans pour la fitness et 16 ans pour la musculation

Date de reprise des activités : lundi 7 septembre pour le fitness. Pas d'interruption pour la musculation

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

Programme personnalisé et possibilité d'encadrement de personnes à mobilité réduite.

Tarifs annuels :

- 180 € par personne (9 cours par semaine)
- 320 € pour un couple
- 150 € pour les étudiants (sur présentation de la carte étudiant)
- 5 € la séance

Jours et horaires :

Musculation	
Du lundi au vendredi	de 10h30 à 13h et de 15h à 20h45
Samedi	de 10h à 12h

Encadrement et suivi par des professionnels.

Ouvert à tout public toute l'année - Ambiance conviviale. Se munir d'une serviette, de baskets d'intérieur, d'une bouteille d'eau et de sa bonne humeur ! Salle ouverte durant toute la période des vacances scolaires (sauf 1 semaine en août). Tous nos professeurs sont diplômés d'état.

Jours et horaires :

Fitness		
Lundi	De 10h à 11h	Cross Gym/WOD
	De 19h à 19h45	Step*
	De 19h45 à 20h15	Cadio Box* (Nouveauté)
	De 20h15 à 21h00	Body Scult
Mardi	De 20h à 21h	Cross Gym/WOD
Mercredi	De 18h à 18h45	FAC (Fessier, Abdos, Cuisses)
	De 18h45 à 19h30	Hit* (Nouveauté 2020)
Jeudi	De 19h à 20h15	Body Aéro*

* cours à visés cardiovasculaires

Se munir d'une paire de baskets d'intérieur, d'une serviette et d'une bouteille d'eau. Cours ouverts toute l'année (sauf août et pendant le festival de Théâtre).

1 mois offert le jour du forum des associations le samedi 5 septembre 2020



CEPA (Cœur et Entretien Physique Adapté)

Présidente : Martine MOSSOVIC

Contacts : ✉ martine.mosso54@orange.fr ☎ 03 83 56 51 65

Animateurs : Jean-Jacques OLIVIER - Marie-Claude HANGART - Élisabeth GAUTHIER

Activité proposée : Gymnastique d'entretien

À partir de quel âge : Adultes

Date de reprise de l'activité : 1^{er} septembre 2020

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

Tarif : 95 € pour l'année

Jours et horaires :

- Lundi et jeudi de 16h00 à 19h00
- Mardi et vendredi de 11h00 à 12h00

Venez faire de la gymnastique d'entretien en toute convivialité (et sécurité sanitaire). Club ouvert aux personnes ayant des maladies cardio-vasculaires et hypertension.

Dombasle Boxe

Président : Marcel RENAUDIN

Contacts :  contact@dombasle-boxe.com  dombasle-boxe.com

Animateur : René CORDIER  06 86 45 76 56

Activités proposées : Boxe Anglaise, initiation Boxe Éducative et Boxe Amateur

À partir de quel âge : 8 ans

Date de reprise des activités : 8 septembre 2020

Lieu des activités : Salle René Cordier - Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels : entre 50 € et 100 € selon la catégorie (poussin, benjamin, minime, cadet, junior, senior)

Jour et horaires : Le mardi de 18h30 à 20h00

L'association a été créée en 1938 et depuis cette date, elle s'évertue à pérenniser les valeurs éducatives et sportives du noble art. Elle a pour principal objectif de former des sportifs de haut niveau, sans négliger la masse et de ce fait, elle occupe tous les créneaux des différentes pratiques au sein de la FFB :

- La boxe éducative assaut réservée aux jeunes garçons et filles de 8 à 16 ans (aucune obligation de combat).
- La boxe amateur de compétition pour disputer des combats régionaux, nationaux, monde et olympique.
- La boxe professionnelle.
- La boxe loisir pour permettre à tous de se faire plaisir en s'entraînant physiquement dans un sport de combat sans pratiquer la compétition.
- L'aérobosse principalement dédiée aux femmes de toute tranche d'âge qui effectue un travail rythmé favorisant l'entretien physique et resserre les liens grâce à la mixité du travail de groupe.

École de Judo AJ 54 - Tomblaine

Président : Frédéric GROSSE

Contacts : Michel VOILLEMIN ☎ 06 76 97 28 06 ✉ alliancejudo54@gmail.com

Site internet : 🌐 alliancejudo54.com

Animateur : Anass ZERRARI ☎ 06 61 62 16 87 ✉ zerrarianass1992@gmail.com

Activités proposées : Judo - Taiso

À partir de quel âge : 3 ans pour le Judo et 15 ans pour le Taiso

Date de reprise des activités : 3 septembre 2020

Lieu des activités : Dojo - Espace Jean Jaurès

Tarifs : payable pour la saison sportive (septembre 2020 à juin 2021) inscription possible toute la saison

- **Inscription :** 55 €
- **Cotisation :** 180 € (2005 et avant) - 125 € (2006 et après)

Réductions pour les familles

Modes de paiement acceptés : Pass jeunes 54, dispositif JASC Tomblaine, chèques vacances et coupons sports

Jours et horaires :

Lundi	De 17h15 à 21h30
Mercredi	De 16h00 à 20h30
Jeudi	De 17h15 à 19h00
Samedi	De 9h30 à 13h30

- Apprentissage, pour tous (débutants et confirmés), du judo selon son code moral
- Préparation à la compétition pour 8/12ans
- Amélioration de la performance pour les plus de 12 ans en vue d'atteindre le haut niveau
- Baby-Judo accompagné pour les 3/4 ans
- Activités physique adolescents-adultes plus de 15 ans : Taiso (gym japonaise)

École Européenne d'Aïkido Traditionnel

Président : Jean-Claude THIRIET ☎ 06 03 29 52 39 ✉ jean-claude.thiriet2@orange.fr

Contacts : Jacques FAIVRE ☎ 06 30 80 12 00 ✉ faivre.j@wanadoo.fr

Site internet : 🌐 www.aikido-54-nancy.com

Animateur : Michel DI MARTINO ☎ 06 10 04 37 22 ✉ micheldimartino@free.fr

Activité proposée : Aïkido

À partir de quel âge : 7 ans

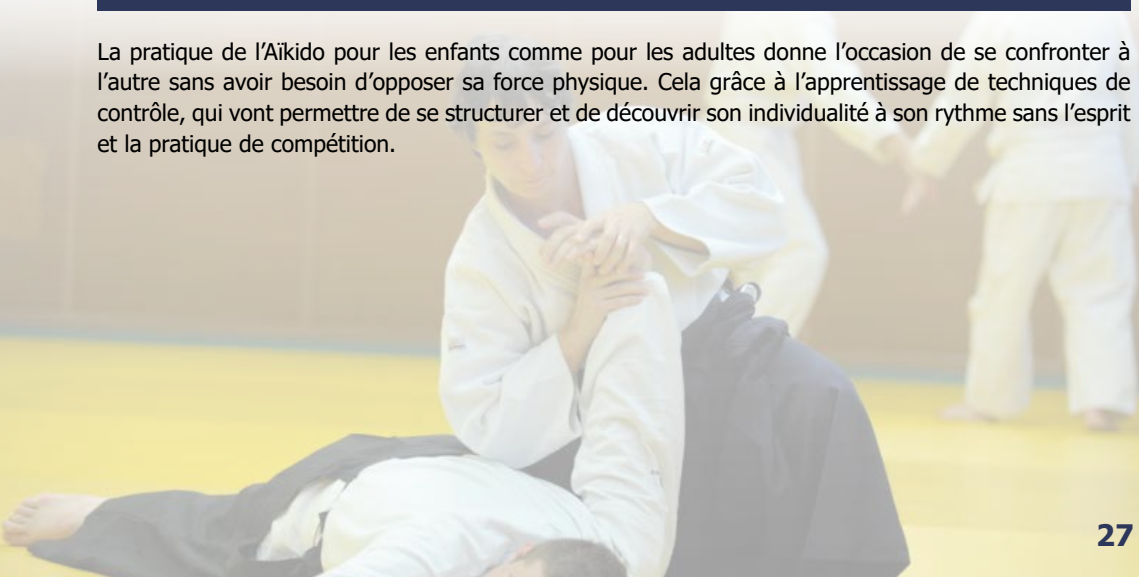
Date de reprise de l'activité : 1^{er} septembre 2020

Lieu de l'activité : Dojo - Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels : 100 € (dont licence assurance 35 €) – Voir tous les renseignements sur le site internet

Jour et horaires : le mercredi de 15h30 à 16h30

La pratique de l'Aïkido pour les enfants comme pour les adultes donne l'occasion de se confronter à l'autre sans avoir besoin d'opposer sa force physique. Cela grâce à l'apprentissage de techniques de contrôle, qui vont permettre de se structurer et de découvrir son individualité à son rythme sans l'esprit et la pratique de compétition.





Gardons la Forme

Présidente : Marie-Christine REYNAERTS

Contacts : ☎ 06 23 19 24 15 📧 [www.gardonslaforme.fr](mailto:contact@gardonslaforme.fr) ✉ contact@gardonslaforme.fr

Animateurs : Nathalie CUNY, Dominique DENIS, Sabrina MAIRE, Christian ARNOULD, Dominique JACQUET
Nathalie COLLOT

Date de reprise des activités : 7 septembre 2020 - 17 septembre 2020 pour le Yoga.

Lieux des activités : Gymnase Brossolette et Mille Club

Tomblaine et ses environs pour la marche nordique

Tarifs annuels : à partir de 80 € (voir tarifs détaillés sur le site), hors licence de la FFEPGV (23,50 € pour les moins de 18 ans au 1^{er} septembre 2020, au-delà 28,50 €). Pass Loisirs CAF, ANCV, chèques et coupons sport, facilités de paiement.

Activités proposées, jours et horaires :

Pour les enfants et les adolescents (Gymnase Brossolette)

Lundi	De 18h00 à 19h00	Zumba-kid avec Nathalie
Mercredi	De 13h30 à 15h00 (G1)	Gymnastique Rythmique et Sportive (GRS) avec Nathalie
	De 15h00 à 16h30 (G2)	

Pour les adultes et les adolescents

Lundi	De 14h00 à 15h30	Marche nordique niveau 1 (modéré) avec Christian
	De 18h30 à 19h30	Pilâtes (Mille Club) avec Dominique
	De 19h00 à 20h00	Step et aérodance (le 3 ^{ème} lundi de chaque mois) avec Nathalie
	De 20h00 à 21h00	Zumba avec Nathalie
	De 21h00 à 21h30	Renforcement musculaire avec Nathalie
Mardi	De 17h15 à 18h45	Marche nordique niveau 2 avec Christian
	De 19h00 à 20h30	Cardio Mix, Renfo Mix avec Christian
Mercredi	De 19h45 à 21h15	Cardio Mix, Renfo Mix avec Christian
Jeudi	De 17h15 à 18h15	Pilâtes avec Nathalie COLLOT
	De 19h00 à 20h30	Cardio Mix avec Sabrina
	De 20h30 à 21h30	Yoga avec Dominique
Vendredi	De 19h00 à 20h30	Renfo Mix avec Sabrina
	De 20h30 à 21h30	Zumba / Step avec Nathalie

(GSAT) Groupe Sportif Avenir de Tomblaine

Présidente : Hinde MAGADA

Contacts :  06 86 49 70 71  tomblaine.gsa@meurtheetmoselle.lgef.fr  [gsatomblaine](https://www.facebook.com/gsatomblaine)

Animateurs : Yassine ROYET, Mohamed EL HAMZAoui, Ismail ARBOUZE

Activité proposée : Football (entraînement et compétition en championnat et coupe)

À partir de quel âge : 6 ans

Date de reprise de l'activité : 2 septembre 2020

Lieux de l'activité : Stade Léo Lagrange et terrain annexe du stade Marcel Picot et gymnase Brossolette en période hivernale

Cotisation annuelle : 80 € pour toutes les catégories

Jours et horaires :

Catégories	Entraînements	Compétitions
U7-U9	Mardi de 17h à 18h	Samedi matin
	Mercredi de 17h à 18h	
U11 – U13 – U15	Mardi de 18h à 19h30	Samedi après-midi
	Mercredi de 18h à 19h30	
Vétérans	Mercredi de 19h à 21h	Dimanche matin
Seniors	Mardi et jeudi de 19h à 21h	Dimanche après-midi

Le club de football est régi par la Fédération Française de Football. Les licenciés (à partir de 6 ans) sont répartis par catégories d'âges et suivent des entraînements et participent aux compétitions ou plateaux organisés par le District de Meurthe-et-Moselle de Football. Les entraînements et les matchs ont lieu toute l'année, en dehors des vacances scolaires. Des stages et des tournois amicaux sont éventuellement proposés pendant les vacances. Les seniors et vétérans sont engagés au Championnat et à la coupe du District de Meurthe-et-Moselle de Football, sanctionnés par des montées et des descentes de division.

Gymnastique Rondade Salto Tomblaine

Président : Denis HOELTER

Contacts : 06 37 79 46 28 ✉ secretariat@rondadesalto.fr 🌐 rondadesalto.fr

Entraîneurs : Sophie HOELTER, Denis HOELTER, Dylan HOELTER, Camille HOELTER, Gwenaëlle NATTER, Jérôme LECOMTE, Damien NOBLET, Tom ANDRIEN, Anaïs RUYER.

Activité proposée : Gymnastique aux agrès

Date de reprise de l'activité : 7 septembre 2020

Lieu de l'activité : Salle de Gymnastique – Espace Jean Jaurès

Liste des activités 2020 / 2021

Cette cotisation comprend :
Inscription, licence, assurance et
prix des cours

BABY-EVEIL

Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Agés
Baby mercredi	9h00/9h45	☐	180 €	mars 2019 / janv 2018
Baby samedi	9h00/9h45	☐	180 €	mars 2019 / janv 2018
Eveil gymnique mercredi	9h45/10h30	☐	180 €	2016 / 2017
Eveil gymnique samedi	9h45/10h30	☐	180 €	2016 / 2017

ECOLES DE GYM

Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Agés
Ecole de gym 1	mercredi 10H30/11H45	☐	180 €	2014 / 2015
	samedi 10H30/11H45	☐	180 €	
Ecole de gym 2	mercredi 11H45/13H00	☐	180 €	2012 / 2013
	samedi 11H45/13H00	☐	180 €	
Ecole de gym 3	mercredi et samedi 13H00/14H15	☐	250 €	2009 / 2010 / 2011

GYM ADO FILLES

Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Agés
Gym Ado GAF sur liste 2020	Lundi et mercredi de 19h30/20h45	☐	250 €	2004 à 2009
Gym Ado GAF	mardi et jeudi de 19h30/20h45	☐	250 €	2006 / 2007 / 2008

GYM ADO GARÇONS				
Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Âges
Gym Ado Garçons	Vendredi 19h30/20h45	☐	180 €	2004 à 2008
FEDERALE GAF				
Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Âges
Poussines	à définir	☐	250 €	2012/2013/2014
Federale A 10 ans et plus	à définir	☐		2011 et avant
PERFORMANCE GAF				
Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Âges
Accession Haut Niveau Poussines	à définir	☐	360 €	2012/2013/2014
Classes sportives Collège Jean Moulin	à définir	☐		2006-2009
Nationale 10 ans et plus	à définir	☐		2011 et avant
FEDERALE GAM				
Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Âges
Poussins	à définir	☐	250 €	2012/2013/2014
Benjamins	à définir	☐		2010/2011
PERFORMANCE GAM				
Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Âges
Accession Haut Niveau Poussins	à définir	☐	360 €	2012 à 2014
Accession Haut Niveau Benjamins	à définir	☐		2010/2011
Classes sportives Collège Jean Moulin	à définir	☐		2006-2009
Nationale A 12 ans et plus	à définir	☐		2009 et av
ADULTE				
Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Âges
Gym Adulte	mercredi 20h30/22h00	☐	180 €	18 ans et +
Gym Adulte	vendredi 19h30/21h00	☐	180 €	18 ans et +
Gym Adulte	mercredi et vendredi	☐	250 €	18 ans et +
ENCADRANTS - BENEVOLES - MEMBRES				
Activités	Créneaux	Choix	Tarifs	Âges
GAF	à définir	☐	50 €	18 ans et +
GAM	à définir	☐	50 €	18 ans et +
Réductions	Une réduction de cotisation est accordée aux familles ayant plusieurs personnes inscrites au club (même adresse). Déduisez 5% du tarif indiqué ci-dessus sur chaque cotisation si vous inscrivez 2 personnes, 10% pour 3 personnes, 15% pour 4 personnes.			

K&Move

Présidente et animatrice : Karima KHIRI

Contacts : ☎ 06 70 45 29 07 ✉ khirikarima@gmail.com

Site internet : 🌐 <https://khirikarima.wixsite.com/kmove>

Activités proposées : Danse Hip-Hop, Street-Dance, Free Style, Street Girly, Zumba Street.

À partir de quel âge : 6 ans et 14 ans pour la Zumba Street

Date de reprise des activités : 11 septembre 2020

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

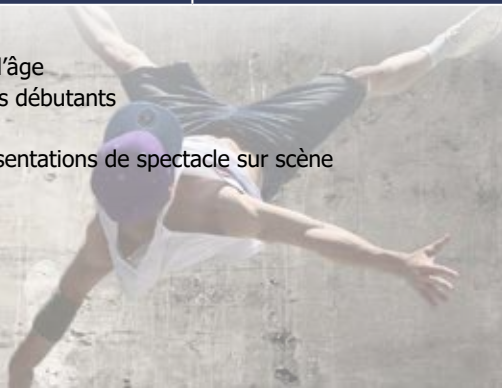
Tarifs annuels : 120 € pour 1 cours par semaine, 150 € pour 2 cours par semaine (Pass jeune 54 accepté, possibilité de payer en plusieurs fois)

Jours et horaires

Mercredi	De 14h15 à 15h30	Initiation Hip-Hop
	de 15h30 à 16h45	Hip-Hop
	de 16h45 à 18h00	Street-Dance
Jeudi	De 18h00 à 20h00	Team
Vendredi	De 18h00 à 19h00	Street Girly
	De 19h00 à 20h00	Zumba Street
Samedi	De 16h30 à 17h45	Little Team
	De 17h45 à 19h30	Team

K&Move propose :

- Des cours par niveau et catégorie d'âge
- Des cours d'initiation danse pour les débutants
- Des cours pour danseurs confirmés
- Création de chorégraphies et représentations de spectacle sur scène



Randos Tomblaine 54

Présidente : Christiane ROL

Contacts : ☎ 06 30 63 54 41 ✉ christiane.rol@hotmail.fr

Animateur : Jean-Louis MICHEL

Activité proposée : Randonnée pédestre

À partir de quel âge : 50 ans

Date de reprise de l'activité : Pas d'arrêt pendant les vacances

Lieu de l'activité : Tomblaine et ses environs

Tarif annuel : 43 € et couple 70 €



Jours et horaires : Lundi et mercredi (départ place Herbuvaux à 8h00)

Nous faisons des randonnées de 8 à 12 kms au rythme de chacun. Nous randonnons pour notre loisir, se divertir et pour garder la forme.

NOUVEAUTÉ – Séance de méditation pleine présence

Responsable de l'activité : Jacqueline FEDRIZZI

Contact : ☎ 06 60 90 20 27 ✉ fedrizzi.jacqueline@gmail.com

Activité proposée : méditation pleine présence

À partir de quel âge : 10 ans

Date de reprise de l'activité : 1^{er} septembre 2020

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

Tarif : 15 € par séance



Jours et horaires : Mercredi et samedi de 9h30 à 11h00

Vous aimeriez :

- Apprendre à méditer
- Enrichir le rapport à votre corps pour mieux affronter les turbulences de la vie
- Être présent à vous-même pour être plus présent aux autres

Jacqueline FEDRIZZI vous propose de faire l'apprentissage de la méditation pleine présence.

Tomblaine City Breakers

Président : Radouane MAGADA

Contacts : ☎ 06 83 67 33 82 ✉ radouane.magada@hotmail.fr

Animateur : Amer BOULFELFEL

Activité proposée : Break-dance

À partir de quel âge : 10 ans

Date de reprise de l'activité : 30 septembre 2020

Tarif annuel : 70€

Jours, horaires et lieux de l'activité :

Mardi	18h00 à 19h00 (débutants) et de 19h00 à 20h00 (confirmés)	Gymnase Badinter
Mercredi	de 18h00 à 19h00 (débutants) et de 19h00 à 20h00 (confirmés)	Salle Pina Bausch Espace Jean Jaurès

Tomblaine City Breakers est une association composée d'un groupe de Break Dance créée en 2002 à Tomblaine. Active dans la région Lorraine, en danse Hip-hop, elle a pour but de transmettre les valeurs de la culture Hip-hop et du Break Dance.



Taekwondo Club Tomblaine

Président : Christophe BOUHOYI ☎ 06 74 36 24 47 ✉ tkdtomblaine54@gmail.com

Contact : Aurore MESUREUR - 06 03 55 28 30

Animateur : Martial NOIREZ - 07 81 02 90 21

Activité proposée : Taekwondo

À partir de quel âge : 3 ans

Date de reprise de l'activité : 3 septembre 2020

Lieu de l'activité : Dojo – Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels :

- Baby Taekwondo : 90 € + Licence 35 € + Passeport 20 €
- Cotisation enfants, adultes et ados : 125 € + Licence 35 € + Passeport 20 €

Jours et horaires :

Baby Taekwondo	Vendredi	De 17h30 à 18h30
Cours enfants	Mardi	De 17h00 à 18h00
	Vendredi	De 18h30 à 19h30
Cours enfants gradés	Mardi	De 18h00 à 19h00
Cours ados-adultes	Mardi	De 19h00 à 20h30
	Vendredi	De 19h30 à 21h00



Le Taekwondo, héritier de la tradition coréenne, est un art martial total, devenu discipline olympique. C'est un sport complet, proposant une activité gymnique intense, visant à développer force, souplesse et équilibre. Chacun construit son taekwondo à son rythme.

Tomblaine Sport Loisirs

Président : Jean-Luc MAQUART

Contacts : 06 63 14 99 96 ✉ jlmaquart@gmail.com

Site internet :  tomblaine-sports-loisirs/le-club  Tomblaine sports loisirs



Activités proposées : Course à pied, école de tennis et tennis loisirs

> Course à pied

Animateur : Jean-Luc MAQUART

À partir de quel âge : 16 ans

Date de reprise de l'activité : pas d'interruption

Lieu de l'activité : Rendez-vous au Parking du cimetière de Tomblaine

Tarif annuel (du 1^{er} septembre au 31 août) : 40 € licence UFOLEP comprise

Jours et horaires : Lundi et mercredi à 17h30 et jeudi à 18h45 et dimanche (à définir ponctuellement)

La course à pied pour toutes personnes désirant courir pour le loisir et ou la compétition. Certificat médical obligatoire.

> École de Tennis

Animateur : Sébastien FETZER

Activité proposée : Tennis loisirs pour les enfants

À partir de quel âge : 5 ans

Lieux de l'activité : Gymnase Brossolette / Terrain de Tennis Léo Lagrange

Date de reprise de l'activité : 15 septembre 2020

Tarif annuel : 40 € licence UFOLEP comprise



Jour et horaires : Mardi de 17h à 18h et de 18h à 19h (selon âge)

L'école de Tennis pour les enfants désirants acquérir les bases du tennis et pouvoir jouer sans pratiques compétitives. Certificat médical obligatoire.

> Tennis loisirs (pratique libre, cours à disposition sur réservation) : 40 € par an

Lieu de l'activité : Terrain de tennis Léo Lagrange

Pièces à fournir : document d'adhésion, 2 photos, un certificat médical).

Tomblaine Volley-Ball

Président et animateur : Alex FERON

Contacts :  tomblainevolley@gmail.com  06 83 26 44 50

Facebook :  Tomblaine Volley-Ball

Activité proposée : Volley-Ball loisir

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise de l'activité : 3 septembre 2020

Lieux de l'activité : Gymnase Badinter et Gymnase Brossolette - Tomblaine

Tarif annuel : 75 € par an

Jours et horaires :

Mardi	De 20h30 à 22h30	Gymnase Brossolette
Jeudi	De 20h00 à 22h00	Gymnase Badinter
Dimanche	De 14h00 à 17h00	

Le Tomblaine Volley-Ball est un club créé en 2017. Nous sommes engagés en championnat et avons fini la saison à la 2^{ème} place en Open 4. Nous pratiquons le Volley-Ball en loisir et nous acceptons toutes personnes peu importe le niveau, avec un bon état d'esprit.



Yintang

Présidente : Élisabeth GAUTHIER

Contacts :  06 06 58 03 06  assoyintang@gmail.com  assoyintang.e-monsite.com

Activités proposées	Jours et horaires	Lieu	Tarifs annuels	Âges	Dates de reprise
Nouveau Lahore Nadi Yoga	Lundi de 10h30 à 12h00	Espace Jean Jaurès	180€	16 ans	Courant septembre
Qi Gong	Lundi de 19h00 à 20h00	Espace Jean Jaurès	180€	16 ans	7 septembre
Nouveau Méditation	Lundi de 20h15 à 21h15	Espace Jean Jaurès	60€	14 ans	Début octobre
Euphonie gestuelle du Samadeva	Mardi de 17h30 à 19h	Espace Jean Jaurès	180€	16 ans	8 septembre
Nouveau Sama Yoga pour les enfants	Mercredi de 15h00 à 15h45	Espace Jean Jaurès	100 € (parent+ 1 enfant) 50 € le 2 ^{ème} enfant et gratuits pour les suivant	5-8 ans accompagné ou non d'un parent	Courant octobre

Adhésion et assurance comprises dans les tarifs, certificat médical obligatoire, possibilité de payer en 3 fois. Un tarif dégressif sera appliqué en fonction du nombre d'activités choisies (et selon celles qui pourront être effectivement proposées).

Une séance d'essai offerte

- Yoga de Samara : Art traditionnel de méditation en mouvement, se pratique dans le respect du corps et de ses limites.
- Lahore Nadi Yoga : Postures et exercices respiratoires, accessibles à tous, agissent sur les micro-luxations des articulations.
- Sama Yoga pour les enfants 5-8 ans : Exercices ludiques en musique et temps de relaxation, aident à une meilleure concentration, plus de confiance en soi et de calme.
- Qi Gong : Cette pratique induit lâcher-prise, détente, régénération du corps et de l'esprit. Elle apporte vitalité et harmonie.
- Méditation : Elle entraîne l'esprit à se libérer pour se concentrer sur le moment présent, et transformer son regard sur la vie.

Enfance – Jeunesse

AEPT (Association d'Éducation Populaire de Tomblaine) _____ 39

P'tite Tribu _____ 39





AEPT (Association d'Éducation Populaire de Tomblaine)

Président : Samuel PERRIER

Contacts : Alain GOELFF ☎ 06 07 42 10 07 ✉ alain.goelff@laposte.net

🌐 aep-tomblaine-sole-mio.over-blog.com

Activités proposées : Organisation de deux séjours, pour les enfants de 7 à 14 ans, en juillet et août dans notre centre de vacances d'Italie (Lac de Garde) et mise à disposition de nos locaux pour groupes, associations ou familles toute l'année (hors vacances d'été).

Lieu des activités : Puegnago Del Garda (Lac de Garde-Italie)

Depuis plus de 60 ans, des générations de petits Tomblainois fréquentent notre centre de vacances et découvrent les joies du Lac de Garde et de l'Italie.

La P'tite Tribu

Présidente : Nadia NICOLAY

Contacts : ☎ 06 30 78 48 61 ✉ laptittribu54@gmail.com 📍 La ptite tribu Tomblaine

Activités proposées : activités manuelles, musiques, jeux libres...

À partir de quel âge : 3 mois

Lieux des activités : Mille Club et Mairie (l'association tient une permanence le 1^{er} samedi de chaque mois)

Tarifs annuels : 20 € par assistante maternelle + 5 € par enfant

Jours et horaires : Mardi et jeudi de 9h à 11h (hors vacances scolaires)

L'association la P'tite tribu est une association de regroupement d'assistantes maternelles. Nous proposons des activités adaptées à l'âge de chaque enfant, plusieurs groupes sont fait durant ces matinées. Activités proposées : peinture, gommettes, pâte à sel, motricité fine, parcours de motricité, lecture, musique, fête des mères, Noël etc... Ces matinées servent à sociabiliser l'enfant, à le préparer pour l'école. Durant l'année, des sorties sont proposées (ferme, parc...). Nous organisons une fois par an la semaine de la petite enfance. Plusieurs manifestations sont prévues durant l'année.

Lien Social et Divers

AMAP Les Jardins de Gaston	41
A.R.P.A. (Amicale des Retraités Personnes Âgées de Tomblaine)	42
A.M.T. 54 (Association Motards de Tomblaine)- Les Moilcars	42
Association Des Donneurs de Sang de Tomblaine	43
Club Couture	43
Club d'Éducation Canine de Tomblaine	44
C.M.A.T. (Club de Modélisme Autos Tomblaine)	45
Comité des Fêtes	46
Comité de Jumelage	46
Éclat de Rose	46
Écrivain Public Association Pivod	47
Emplettes Paysannes	47
F.D.C.R. (Fédération Départementale des Combattants Républicains)	47
F.N.A.C.A. (Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie)	48
La Ruche qui dit Oui	48
Le Café Fripé	49
Tremplin	49

AMAP Les Jardins de Gaston

Présidente : Anne-Sophie CARNIN LIOVAT

Contacts : ☎ 06 60 18 76 81 ✉ asliovat@yahoo.fr

Producteurs :

- Christophe HEINKEL, maraîcher : 06 61 53 40 77
- Producteur de fruits Mirabio : 06 89 36 33 95
- Domaine des saveurs (œufs/poulets) : 06 60 88 63 91
- Les Moulins du petit poucet boulangers : 06 79 31 05 16
- Microbrasserie grenaille : 06 49 92 89 83 - contact@grenaille.fr

Activités proposées : Distribution de paniers Bio de légumes, fruits, œufs, poulets, pains et bières

Date de reprise de l'activité : pas d'interruption pendant les vacances d'été mais pause en mars/avril

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

Tarifs : (environ 46 semaines de distribution)

- 8,50 € par semaine pour un demi-panier
- 17,00 € par semaine pour un panier de légumes
- 4,40 € pour 12 œufs tous les 15 jours
- 22,00 € pour un poulet par mois (2kg environ)
- 6,50 € pour un panier par mois de 0,5 à 3kg selon les fruits (13 € pour fruits + produits transformés) / distribution sur commande
- 2,58 € à 3,04 € par semaine pour un pain de 500g (formule nature ou pain aux graines)

Jour et horaires : Lundi de 18h30 à 20h00

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne : distribution de paniers de légumes, de fruits, de pains, d'œufs et de poulets biologiques ainsi que de bières raisonnées. Les consommateurs s'engagent à venir retirer le panier chaque semaine. Ils sont engagés sous forme de contrat avec chaque producteur dont ils souhaitent acheter les produits. Les amapiens partagent avec eux les risques et les bénéfices de la production. Ils s'engagent bénévolement à aider à au moins une distribution par an selon leur disponibilité.



ARPA

Amicale des Retraités des Personnes Âgées de Tomblaine

Présidente : Mireille JACQUOT ☎ 06 84 97 77 16

Contacts : ☎ 03 83 21 93 72 ✉ anciens.tomblaine@outlook.com

Activités proposées : Jeux de cartes (rami, tarot, belote), jeux de société (triominos, scrabble), lotos, goûters animation, repas dansants, excursions.

À partir de quel âge : 60 ans

Tarif annuel : 14 €

Date de reprise des activités : Septembre 2020

Lieux des activités : 1 rue Louis Verlet à Tomblaine, Buvette de la Salle Stéphane Hessel et le Mille Club

Jours et horaires : Mardi et jeudi de 14h à 17h (Buvette de la Salle Stéphane Hessel)
Vendredi de 13h30 à 16h30 (Mille Club)

Permanences : Mardi de 14h à 15h30 (1 rue Louis Verlet),
Jeudi de 14h à 16h30 (1 rue Louis Verlet)

Rompre l'isolement, créer des rencontres autour des jeux, des excursions, des lotos, des repas dansants, et passer d'agréables moments.

A.M.T. 54 Association Motards de Tomblaine - Les Moilears

Président : Gérard PHILIPPE

Contacts : ☎ 07 70 31 73 27 ✉ gglesmoilcarstomblaine@gmail.com

Activités proposées : Balades et sorties à moto

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise des activités : Janvier 2021

Tarif annuel : 20 €

L'association des Motards est partenaire avec la Ville de Tomblaine pour diverses manifestations telles que « Une Rose, un Espoir », avec les personnes âgées du Foyer Marcel Grandclerc, la soirée « En voiture Simone » en partenariat l'association « Aux Actes Citoyens ». Nous organisons également tous les ans au mois de septembre notre « Biker's Show ».

Association Des Donneurs de Sang de Tomblaine

Présidente : Nazha AJEDDIG

Contacts : ☎ 06 26 92 07 71 ✉ nazhaajeddig@yahoo.fr 📱 ADSBT

Activité proposée : Organisation de collectes de sang

À partir de quel âge : 18 ans

Lieu de l'activité : Salle Stéphane Hessel

Prochaine collecte : 12 octobre 2020 de 16h00 à 19h30

Le don de sang est un processus par lequel un donneur de sang est volontaire pour se voir prélever du sang qui sera gardé dans une banque du sang avant de transfuser une personne malade. Le don de sang est bénévole et gratuit.

Club Couture



Présidente : Raffaella GOUEROU

Contacts : ☎ 06 50 57 13 44 ✉ raffaella.gouerou@laposte.net

Activités proposées : Initiation, aide et perfectionnement à la couture

À partir de quel âge : 18 ans

Lieu des activités : Salle de couture - Espace Jean Jaurès

Tarif annuel : 72 € (assurance comprise)

Jours et horaires : Du Lundi au jeudi de 14h à 17h30

Coudre ensemble, partager ses idées, son savoir-faire, le tout dans un climat de bienveillance et de convivialité.

Club d'Éducation Canine de Tomblaine

Président : Serge STRACH

Contacts : ☎ 06 25 49 12 03 - 03 83 21 29 57

Animateur : Richard PASCAL

Activités proposées : Éducation, obéissance, agilité canine et école des chiots (dès 3 mois)

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise des activités : septembre 2020

Lieu des activités : Plaine Flageul - Tomblaine

Tarifs : 136 € la première année et 76 € à partir de la deuxième année

Jours et horaires :

Samedi	10h00 à 12h00	École des chiots
	14h30 à 16h30	Éducation, agilité, obéissance
Dimanche	10h30 à 12h00	Obéissance, agilité et éducation pour les jeunes

L'association propose des séances d'obéissance et d'agilité, des promenades ainsi que des visites dans les maisons de retraite. Elle participe à certains concours.



CMAT (Club de Modélisme Autos Tomblaine)

Président : Christophe BRABANT

Contacts : ✉ president@rc-cmat.fr 📠 rc-cmat.fr ☎ 06 19 18 64 64

Activité proposée : Modélisme automobile échelle 1/10 et 1/8 électrique et thermique

À partir de quel âge : 12 ans (accompagné d'un adulte)

Date de reprise de l'activité : septembre 2020

Lieu de l'activité : Centre Léo Lagrange - Tomblaine

Tarifs (assurance de base comprise) :

Cotisation du 1^{er} janvier 2020 au 31 décembre 2020, licence jeune (né après le 01/01/2004)

Type de licence	Loisir Jeune	Ligue Nationale Jeune	Accompagnateur
Licence FVRC	24 €	27 €	17 €
Cotisation Club	26 €	26 €	10 €
Total :	50 €	53 €	27 €
Type de licence	Loisir	Ligue	Nationale
Licence FVRC	24 €	41 €	58 €
Cotisation Club	46 €	46 €	46 €
Total :	70 €	87 €	104 €

Jours et horaires :

Pour les voitures thermiques :	
En semaine	Pistes accessibles de 16h30 à 18h00
Le week-end et jours fériés	Pistes accessibles de 13h30 à 18h00
Pour les voitures électriques :	
Tous les jours	De 12h00 à 18h00

Le club de Tomblaine accueille tous les passionnés de modélisme automobile qui utilisent des voitures jusqu'à l'échelle 1/8^{ème}.



Comité des Fêtes

Présidente : Hinde MAGADA

Le comité des fêtes réunit des bénévoles et représentants des associations Tomblainoises, qui peuvent venir en appui, pour aider à l'organisation des fêtes et manifestations que la Ville de Tomblaine programme. Les services et les élus municipaux organisent et ces bénévoles sont alors très précieux pour apporter leur dynamisme et leur disponibilité, afin que la fête soit belle pour tout le monde.

Nous accueillons avec plaisir toutes les personnes qui souhaiteront nous rejoindre

Renseignements : Service animation - Espace Jean Jaurès : ☎ 03 83 33 27 50



Comité de Jumelage

Présidente : Christiane DEFAUX

La Commune de Tomblaine est jumelée avec Hasbergen, Ville d'Allemagne (Basse-Saxe) depuis 1987. Des échanges ont lieu régulièrement entre les municipalités, les associations sportives et culturelles des deux Communes. Vous avez envie de vous investir dans ce jumelage et d'autres échanges, venez nous rejoindre.

Renseignements : Service animation - Espace Jean Jaurès : ☎ 03 83 33 27 50



Éclat de Rose

Présidente : Valérie HORBER

Activités proposées : Relooking, coiffure, maquillage

À partir de quel âge : 18 ans

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

Cotisation : 40 € par an



Jour et horaire : sur rendez-vous

Vous motiver à prendre soin de vous afin de faciliter une réinsertion sociale et professionnelle.

Écrivain public - Association PIVOD

Activité proposée : Écrivain public
À partir de quel âge : adultes autonomes
Date de reprise de l'activité : 7 septembre 2020
Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès



Jour et horaires :
Lundi de 14h00 à 16h00

Emplettes Paysannes

Président : Jean-Luc BOTTIN
Contacts : Thomas GUINOT  fermedelapetiteselle@gmail.com  www.emplettespaysannes.fr

Activité proposée : Vente de produits fermiers locaux par internet
Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès
Date de reprise de l'activité : pas d'interruption, fonctionne toute l'année

Jour et horaires: Jeudi de 17h30 à 19h00

Vente de produits fermiers locaux en ligne jusqu'au lundi minuit et à venir chercher le jeudi soir à l'Espace Jean Jaurès.

F.D.C.R. (Fédération Départementale des Combattants Républicains)

Président : Serge STRACH
Contact :  03 83 21 29 57

Activités proposées : L'association participe aux cérémonies patriotiques des 19 mars, 8 mai et 11 novembre. Excursion en mai et repas dansant le 11 novembre.
Association d'anciens combattants chargée de perpétuer le devoir de mémoire.
Tarif : 15 € par an

Lien Social et Divers

F.N.A.C.A. Tomblaine (Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie)

Président : Jacques VIOLET

Contacts : ☎ 03 55 20 24 64 ✉ jacques.violet1@orange.fr

Activités proposées : Association d'anciens combattants chargée de perpétuer le devoir de mémoire. Repas dansants (couscous, choucroute), réunions mensuelles, sorties d'une journée, voyages et commémorations patriotiques des 19 mars, 8 mai et 11 novembre.

Lieu des activités : Buvette de la salle Stéphane Hessel

Tarif annuel : carte 20 €

Jour et horaire : Deuxième vendredi de chaque mois à 16h

La Ruche qui dit Oui

Présidente : Marion BRULEBOIS

Contact : ☎ 06 60 96 90 15

Si vous êtes locavore, que vous raffolez des bons produits locaux et de saison, la Ruche qui dit Oui est faite pour vous!

Facile et pratique, la Ruche de Tomblaine est un circuit court, du producteur aux consommateurs, qui vous permet de choisir et de payer en ligne vos produits préférés (fruits, légumes, viande, poisson, produits laitiers, pain, jus de fruits, cosmétiques...).

Nouveaux producteurs maraichers, brasseur, éleveur caprin.

Marion Brulebois vous accueille ensuite pour vous distribuer le contenu de votre panier dans une ambiance conviviale.

Découvrez les produits sur laruchequiditoui.fr

L'inscription est gratuite, vous commandez quand vous le souhaitez et selon vos besoins.

Les distributions ont lieu un vendredi sur deux, de 17h00 à 20h00, 16 rue Voltaire à Tomblaine.

Le café fripé

Présidente : Sophie BELLOT ☎ 06 99 60 56 41 ✉ cafefripe@gmail.com

Contacts :  Le Café Fripé  [lecafefripe](https://www.instagram.com/lecafefripe)



Activité proposée : Friperie sociale, café solidaire

À partir de quel âge : Ouvert à tous

Date de reprise de l'activité : Mercredi 8 septembre 2020

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

Tarif : Entrée gratuite ouvert à tous – Adhésion de 5 € l'année

Jour et horaires: Tous les mercredis de 14h00 à 18h00 (hors vacances scolaires)

Le Café Fripé est un café solidaire dans une friperie sociale (et inversement) afin de créer du lien social. Nous proposons des fripes à très bas prix (issus de dons), des boissons et des douceurs gratuites pour partager un moment convivial avec nous.

Tremplin

Présidente : Christine BLANCHARD

Contacts : ✉ adepape.tremplin54@free.fr ☎ 03 83 29 31 34 / Fax : 03 83 29 91 80

L'association « Tremplin » aide toutes les personnes de plus de 18 ans ayant été accueillies en Protection de l'Enfance. Elle apporte une écoute, une aide financière et un hébergement auprès du public accueilli. Elle mène un suivi des contrats jeunes majeurs de 21 à 25 ans.

Adhésion : 10 €

Jours et horaires : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
(pas de fermeture pendant les vacances scolaires)



Espace Jean Jaurès
Place des Arts
54510 Tomblaine
tél. 03 83 33 27 50