

Année 2019-2020

Guide des
Associations
Tomblainoises

Sommaire

Édito	1
Culture et Loisirs	2
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, Art Ensemble, AMAP, Théâtre en Kit, Kizomba Evasao, ASPTT Nancy-Tomblaine Basket, GSA Tomblaine, Rondade Salto, Tomblaine Volley ball, La P'tite Tribu, Muriel Rubert, Cristina Gaspard Maceda, Tomblaine City Breakers, Tempo, Pixabay, Freepik

Conception graphique :

Service Communication - Ville de Tomblaine



Tomblaine est reconnue pour son dynamisme sportif, ses belles performances artistiques et culturelles, mais également pour l'accueil de nombreuses célébrités !

Cette notoriété découle d'une collaboration précieuse entre la Commune de Tomblaine et les associations Tomblainoises, par le biais du Comité des Fêtes.

Ce Comité rassemble près de 50 associations dédiées au sport, à l'art, à la culture, à la musique, au bien-être et au loisir créatif.

Ces associations sont ouvertes à un large public et organisent plus d'une cinquantaine de manifestations par an, grâce aux moyens importants mis en œuvre par la municipalité de Tomblaine et l'implication des bénévoles du Comité des Fêtes. L'augmentation du nombre d'adhésions, dans les associations Tomblainoises, montre l'engouement des Tomblainois pour les activités proposées.

Le Comité des Fêtes et la Commune de Tomblaine aident les associations à se développer, à rayonner, en mutualisant les moyens et ainsi permettent à leurs membres de pratiquer leur activité dans de meilleures conditions.

Cette brochure est à votre disposition pour vous informer de toutes ces activités, les tarifs et les coordonnées des associations Tomblainoises.

Vous souhaitez rejoindre les bénévoles du Comité des Fêtes, ou avoir des informations complémentaires, contactez le service d'animation situé à l'Espace Jean Jaurès au 03 83 33 27 50.

Nous vous souhaitons une belle rentrée !



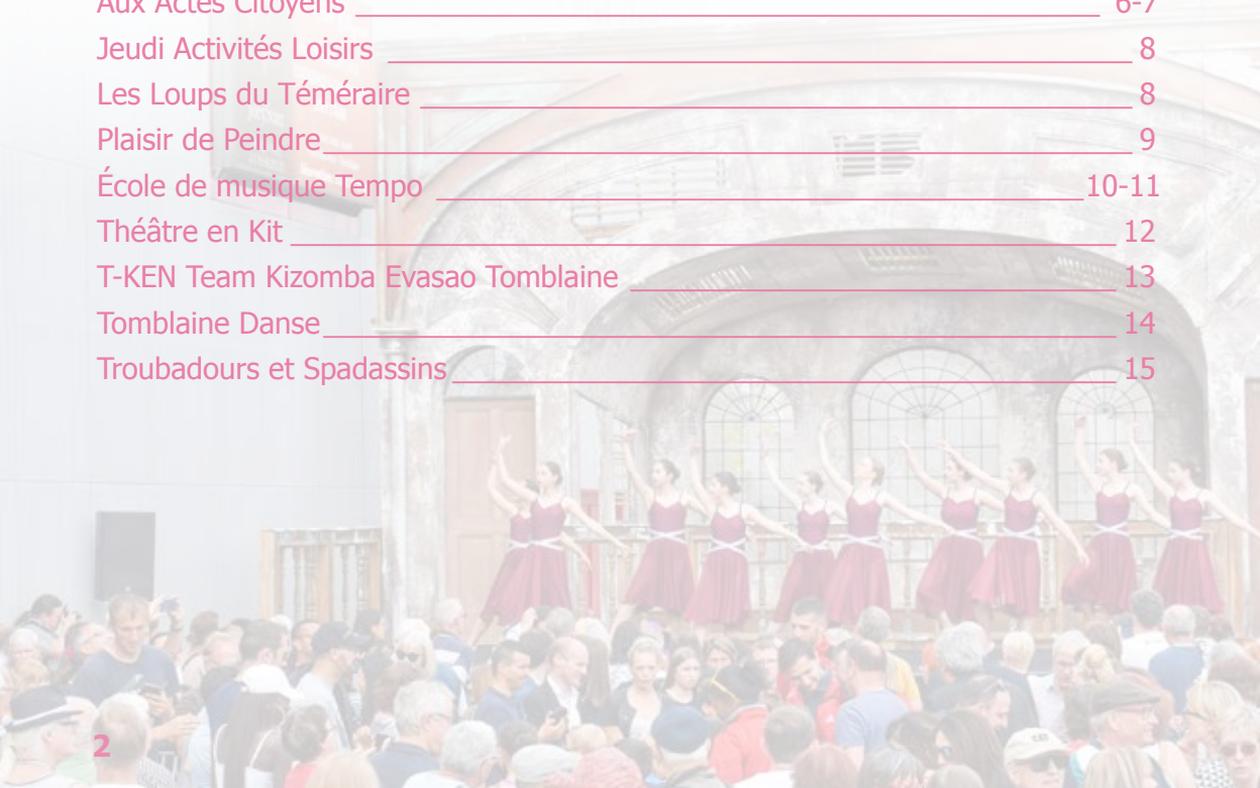
Hinde MAGADA
Présidente du Comité des Fêtes



Christiane DEFAUX
Adjointe au Maire déléguée
à l'Enfance, à l'Accès au Savoir
et à la Culture

Culture et loisirs

Art Ensemble	3
Artout'Show	3
Association PIVOD	4
Asso Salsa Movimiento	5
Aux Actes Citoyens	6-7
Jeudi Activités Loisirs	8
Les Loups du Téméraire	8
Plaisir de Peindre	9
École de musique Tempo	10-11
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). Pas de cours mais des conseils sont possibles.

À partir de quel âge : adultes autonomes

Date de reprise des activités : septembre 2019

Lieu de l'activité : Salle Georges Brassens – Espace Jean Jaurès

Tarif : 25 € 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. Personne ne donne de cours. Le matériel n'est pas fourni et il n'y a pas de stockage.

Artoutshow

Vice-présidente : Nathalie BRANGÉ

Contacts :  06 78 05 20 26  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 peinture, sculptures et photos. On y entre librement, on cède à un coup de cœur et on sort avec une œuvre sous le bras.

Culture et loisirs

Association PIVOD

Activité proposée : Écrivain public

À partir de quel âge : adultes autonomes

Date de reprise de l'activité : 2 septembre 2019

Lieu de l'activité : Rez-de-chaussée - Espace Jean Jaurès

Jour et horaire :

Le lundi de 14h00 à 16h00



Nouvelle Association



Asso Salsa Movimiento

Présidente : Julie MOUGENOT

Contacts : Katia PERISSE ☎ 06 09 66 67 04 ✉ sebkatia.salsa@outlook.com

 sebkatia.salsa

Professeurs : Sébastien et Katia PERISSE

Activité proposée : Salsa (ON1 dite portoricaine)

À partir de quel âge : 15 ans

Date de reprise de l'activité : 5 septembre 2019

Lieu de l'activité : Forum de l'Espace Jean Jaurès

Tarifs : Couple : 150 € soit 75 € par personne, solo : 160 €, adhésion : 20 € par personne

Afin de favoriser la parité homme-femme, nous proposons volontairement des tarifs « couple » plus attractifs que les tarifs « solo ». Mais pas de panique, il est possible de trouver son partenaire de pratique sur place et donc de profiter du tarif « couple ».

Jour et horaire : Le Jeudi (hors vacances)

Débutants (niveau 1)

20h00 à 21h00

Inter-avancés (niveau 3)

De 21h00 à 22h00

L'asso Movimiento est une association à but non lucratif qui vise à promouvoir les danses latines telles que la salsa ou la bachata.

Cette année à Tomblaine, nous vous proposons de vous initier à la Salsa (ON1 dite portoricaine) lors du cours débutant (niveau 1) ou de perfectionner votre pratique lors du cours intermédiaire-avancé (niveau 3 = 2 ans de pratique et maîtrise du tempo obligatoires).

Pédagogie, challenge, bonne humeur et disponibilité seront au programme des cours dispensés par Sébastien et Katia. Danseurs de salsa depuis presque 10 ans, leurs cours s'appuient sur la méthode développée par Fernando Sosa, danseur-professeur-chorégraphe à Milan, référence dans le monde de la Salsa.

Culture et loisirs

Aux Actes Citoyens

Présidente : Agnès FERON

 auxactescitoyens.fr

L'Association « Aux Actes Citoyens » organise tous les ans, fin mai, un festival, « Les Rencontres Théâtrales de Tomblaine » et propose, durant l'année, des soirées musicales ou théâtrales.

L'Association est engagée dans une démarche de culture populaire, partagée et accessible à tous. Outre les services municipaux, elle s'appuie sur des bénévoles très actifs dans l'idée de resserrer le lien social dans notre ville et au delà.

Sa démarche se veut aussi formatrice, pédagogique en travaillant en partenariat avec les écoles : tous les CM2 de Tomblaine bénéficient de Masterclasses de Commedia dell'Arte, d'autres participent à l'animation de la Radio du Festival, de nombreux jeunes de lycées, collèges et établissements de la région montent sur scène et présentent les pièces qu'ils ont travaillées toute l'année. Un stage de régie du spectacle permet à d'autres de se former aux techniques du son et de la lumière et de participer à la régie de spectacles professionnels.

Les Rencontres Théâtrales de Tomblaine sont devenues l'événement théâtral majeur de la région Grand Est : les grands noms du théâtre viennent à Tomblaine, les pièces que nous proposons sont de qualité et depuis 4 ans, des spectacles joués à Tomblaine ont obtenu des Molières après s'y être produits.

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





Nos prochaines soirées :

Vendredi 11 octobre 2019 :

> **1^{ère} partie** : Présentation du film de 52 minutes du festival 2019

> **2^{ème} partie** : Jean-Michel Colin (chanteur)

Jeudi 7 novembre 2019 :

> **19h30** : Philippe Lorin et Lionel Chamoulaud, vernissage d'une exposition de 40 dessins de Philippe Lorin et présentation du livre « Champions en or » suivi d'une discussion.

> **20h30** : Théâtre Job « Les jeux sont faits »

Vendredi 22 novembre 2019:

> **1^{ère} partie** : Élèves de l'école de musique TEMPO

> **2^{ème} partie** : Nicoletta en concert

Vendredi 13 décembre 2019 : Soirée Gospel

Du 7 au 28 mars 2020 : Rétrospective exposition photos des 28^{èmes} Rencontres Théâtrales de Tomblaine

**Festival : 29^{èmes} Rencontres Théâtrales de Tomblaine
du 16 mai au 23 mai 2020**

Club de lecture « Au fil des pages »

Le club de lecture «Au Fil des Pages» se réunit le 2^{ème} mardi de chaque mois de 19h00 à 20h30 autour d'un livre décidé entre tous les membres à l'Espace Jean Jaurès – Entrée Libre

Contact :  pilois.virginie@orange.fr

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

Date de reprise des activités : 5 septembre 2019

Lieu de l'activité : Mille Club - Rue Jean Macé

Tarifs : 40 € + 15 € assurance

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

Nous nous réunissons tous les jeudis de 13h30 à 16h30 pour divers travaux manuels et passer un bon moment de convivialité. On accompagne les personnes qui veulent y participer et ne pouvant pas se déplacer.

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 : 6 septembre 2019

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

Tarif : 20 €

Jour et horaire : 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 et Sylvie WENDLING

Activités proposées : Cartonnage, broderie 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 : 2 septembre 2019

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)
- Mercredi de 14h00 à 17h00 (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 dans la bonne humeur et moment de convivialité.

Culture et loisirs

École de musique Tempo

Président : Thierry BRACHET

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

Date de reprise des activités : 18 septembre 2019

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

Jours et horaires d'activité : à définir avec chaque professeur

Tarifs par trimestre :

Cours/Durée par semaine	Tomblainois	Extérieurs
Instrument (30min)	155 €	200 €
Chant (30min)	155 €	200 €
Eveil musical (1heure)	40 €	50 €
Flûte à bec (30min)	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.

Nouveauté : Chorale ouverte à tous les habitants de Tomblaine au Foyer Marcel Grandclerc (gratuit)



Journée portes ouvertes et inscriptions
Mercredi 18 septembre 2019 à partir de 17h00
École de musique TEMPO

L'association Tempo de Tomblaine est composée d'une école de musique, d'un Big Band, d'une batucada, d'ensembles d'élèves et d'une chorale. 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, flûte, flûte traversière, 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.



Culture et loisirs

Théâtre en kit

Président : Thomas FLURY

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

Animateurs : Séverine CAURLA et Marc GUEPRATTE

Activité proposée : Atelier théâtre adulte

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise de l'activité : fin septembre 2019

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

Tarif : 100 € par trimestre

Jours et horaires : les mardis et mercredis à 20h30

**Compagnie professionnelle, création jeune public et tout public.
Organisateur du festival « Rendez-vous des Moutards »**



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)

Date de reprise des activités : 8 septembre 2019

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. Accessible 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 expérimentés 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

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

Date de reprise des activités : 3 septembre 2019

Lieu des activités : Salle Pina Bausch - Espace Jean Jaurès

Tarifs : 20 € d'adhésion + 180 € par an pour 1 cours/semaine ; 225 € 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 10h30 à 12h00

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 : Fabrice SCHUE

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

🌐 troubadoursetspada.wixsite.com/monsite  Troubadours & Spadassins

Animateur : Fabrice SCHUE ✉ fabrice.schue@gmail.com

Activité proposée : Escrime artistique, de théâtre et de spectacle

À partir de quel âge : 10 ans

Date de reprise de l'activité : 21 septembre 2019

Lieu de l'activité : Gymnase Brossolette – rue Mozart à Tomblaine

Tarifs annuels :

Enfants Tomblainois	35 €
Enfants extérieurs	45 €
Adultes Tomblainois	45 €
Adultes extérieurs	55 €
Réduction pour les femmes et les étudiants : - 5 €	

Jours et horaires :

- Samedi de 14h00 à 15h00 pour les enfants
- et de 14h00 à 16h30 pour les adultes

Nous pratiquons, l'expression corporelle et théâtrale avec des armes de théâtre ainsi que la promotion de l'escrime artistique, de spectacle et de théâtre, sous toutes ses formes. La reconstitution des us & coutumes des pratiques de duel, depuis l'antiquité jusqu'à nos jours (Antiquité, Moyen-Âge, Renaissance, Grand Siècle, Révolution, Empires/Napoléon, Contemporain). Mais aussi ceux issus d'univers imaginaires et fantastiques, de la littérature et du cinéma (Zorro, les trois Mousquetaires, Game of Thrones, Star Wars, le Seigneur des Anneaux, Pirates des Caraïbes, Scaramouche, le Masque de Fer, la Fille de d'Artagnan, le Bossu, Capitaine Fracasse, Robin des Bois...).

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
Gymnastique Rondade Salto Tomblaine	30
K&Move	31
Randos Tomblaine 54	32
Tomblaine City Breakers	33
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.plongee-loisir.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 : 20 septembre 2019

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 horaire : Vendredi de 19h45 à 22h00 hors vacances scolaires

Abyss 54, club familial et convivial qui vous initiera ou vous perfectionnera à la pratique de la plongée sous-marine, en piscine et en milieu naturel. Vous êtes tentés par l'expérience alors contactez-nous. Nous accueillons les enfants à partir de 8 ans.



ASPTT Nancy Tomblaine Basket

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

Contacts : ☎ 03 83 20 74 94 🌐 asptt-nancy-tomblaine-basket.fr

Animateur : Nicolas Jacob ✉ basket@aspttnancy.com

Activité proposée : Basket-ball

À partir de quel âge : 4 ans

Date de reprise de l'activité : 15 août 2019 pour les compétitions et 1^{er} septembre 2019 pour toutes les autres catégories

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

Tarifs annuels : 100 € pour les baby et 145 € pour les autres groupes

Jours et horaires :

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

Lundi	De 18h30 à 20h	Entraînement collectif
	De 20h à 22h	Basket des mamans
Mardi	De 16h45 à 18h	Ateliers perfectionnement jeunes
	De 20h à 22h15	Basket des papas 1 ^{er} groupe
Mercredi	De 15h à 19h	Pôle compétition jeunes
Judi	De 17h30 à 19h	Ateliers perfectionnement jeunes
Vendredi	De 19h à 22h	Basket des papas 2 ^{ème} groupe
Samedi	De 10h à 12h	Baby basket
	De 14h à 16h	Compétitions

Le basket sous toutes ses formes, des babys au loisir seniors. Stage OTM (Officiel Table de Marque) et arbitres. Féminines en Nationale 3.

Bien-être et Danses de Tomblaine (Gymnastique Volontaire Seniors)

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 6 ans

Dates de reprise des activités :

- 2 septembre pour la gymnastique
- 3 septembre pour la sophrologie
- 12 septembre pour la danse de salon
- À définir pour la danse orientale

Tarifs annuels : Gym 99,50 € - Sophrologie 69,50 € - Danse de salon personne seule 125,50 € couple 220,50 €
Danse orientale 95 € pour les enfants, 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 10h à 11h	Espace Jean Jaurès
	Mercredi de 19h à 20h	
Danse de salon	Jeudi de 18h30 à 21h	Salle Stéphane Hessel

Danse orientale

enfants	Samedi de 9h à 10h30	Espace Jean Jaurès
adultes	Mercredi 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 la tonicité, elle permet de tonifier les cuisses et d'assouplir les articulations.

Sport et bien-être

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 2019

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

Tarif annuel : 100 €

Jours et horaires :

- Lundi de 20h00 à 21h30
- Mercredi de 18h00 à 20h00
- Samedi de 9h00 à 11h00

La Boxe Thaïlandaise dit 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 : ☎ 03 83 35 77 82 ✉ ckc.nancy-tomblaine@bbox.fr 🌐 www.canoekayak-nancy.org

Animateurs : Thibault BLAISE – Eryck DUBUISSON – Pierre AUBERTIN

Activités proposées : Canoë Kayak et autres sports de pagaies en eau vive et eau calme

À partir de quel âge : 7 ans

Dates de reprise des activités :

- 3 septembre 2019 pour les jeunes
- 4 septembre 2019 pour les adultes

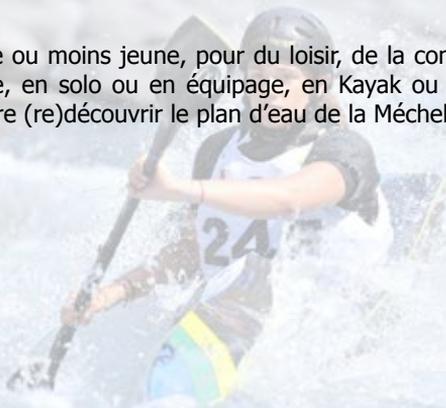
Lieu des activités : Pôle nautique - 71 boulevard d'Austrasie - 54000 NANCY

Tarifs (Septembre 2019 à décembre 2020) : Jeune : 220€ / 225€, adulte : 260€

Jours et horaires :

- 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

Contact :  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 2 septembre pour le fitness. Pas d'interruption pour la musculation

Lieux des activités : Salle de musculation, salle de danse et Forum - Espace Jean Jaurès

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

Tarifs annuels :

- 175 € par personne (8 cours par semaine)
- 300 € pour un couple
- 140 € pour les étudiants (sur présentation de la carte étudiant)
- 5 € la séance

Jours et horaires :

Musculation	
Lundi	de 10h30 à 13h30 et de 15h à 20h45
Mardi	de 10h30 à 13h30 et de 16h à 20h45
Mercredi	de 10h30 à 13h30 et de 15h à 20h45
Jeudi	de 10h30 à 13h30 et de 16h à 20h45
Vendredi	de 10h30 à 13h30 et de 15h à 20h45
Samedi	de 10h à 12h

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
	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
Mercredi	De 18h à 18h45	FAC (Fessier, Abdos, Cuisses)
	De 18h45 à 19h30	Hit Fitness* (Nouveauté)
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 durant toute la période des vacances scolaires (sauf août et pendant le festival de Théâtre).



Sport et bien-être

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 : Adulte

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

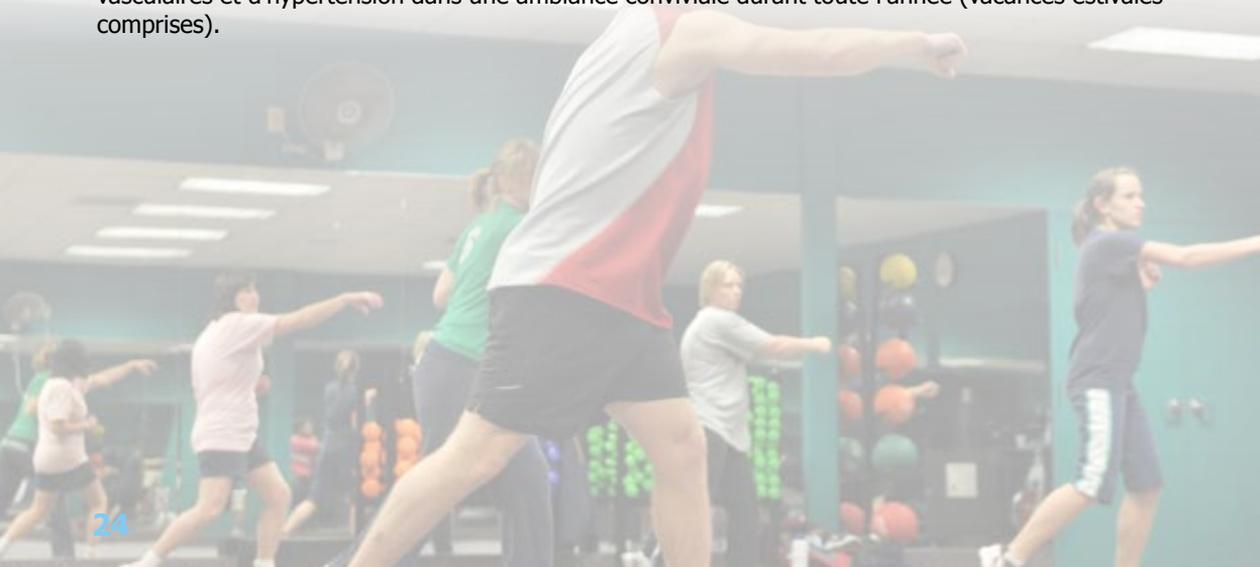
Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

Tarif : 95 € pour l'année

Jours et horaires :

- Lundi et jeudi de 17h30 à 19h

Club de gymnastique ouvert à tous, accessible également aux personnes ayant des maladies cardiovasculaires et d'hypertension dans une ambiance conviviale durant toute l'année (vacances estivales comprises).



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 : 3 septembre 2019

Lieu des activités : Salle René Cordier - Espace Jean Jaurès

Tarifs : entre 48 € et 65 € selon la catégorie (poussin, benjamin, minime, cadet, junior, senior)

Jour et horaire : 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'aérobixe principalement dédiée aux femmes de toute tranche d'âge, effectue un travail rythmé, favorise l'entretien physique et resserre les liens grâce à la mixité du travail de groupe.

École de Judo AJ 54 - Tomblaine

Président : Bernard LEBRUN

Contacts : Monsieur VOILLEMINE ☎ 06 76 97 28 06 ✉ michelalliancejudo54@wanadoo.fr

Site internet : 🌐 alliancejudo54.com

Animateur : Matthieu LAGOURDE ☎ 06 50 95 89 09

Activité proposée : Judo

À partir de quel âge : 4 ans

Date de reprise de l'activité : 1^{er} septembre 2019

Lieu de l'activité : Dojo - Espace Jean Jaurès

Tarifs : payable pour l'année sportive (septembre 2019 à juin 2020)

- **Inscription :** 55 €
- **Cotisation :** 165 € (2005 et avant) - 115 € (2006 et après)

Réductions pour les familles

Modes de paiement acceptés : Pass'Loisirs CAF, Chèques vacances, Coupons Sports

Jours et horaires :

Lundi de 17h15 à 21h30 et jeudi de 17h15 à 20h00 (horaires en fonction de l'âge)

Apprentissage, pour tous (débutants et confirmés), du judo selon son code moral. Préparation à la compétition pour les 8/12ans. Amélioration de la performance pour les plus de 12 ans en vue d'atteindre le haut niveau.

École Européenne d'Aïkido Traditionnel

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

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

Animateurs : Michel DI MARTINO ☎ 06 10 04 37 22 (Cours enfants)

Jean-Claude THIRIET ☎ 06 03 29 52 39 ✉ jean-claude.thiriet2@orange.fr (Cours adultes)

Activité proposée : Aïkido

À partir de quel âge : 6 ans

Date de reprise de l'activité : 4 septembre 2019

Lieu de l'activité : Dojo - Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels : Adultes 150 € et 100 € pour les moins de 18 ans, étudiant ou demandeurs d'emplois (licence + assurance 35 €)

Jours et horaires : le mercredi de 15h30 à 16h30 et le jeudi de 20h30 à 22h30

L'Aïkido, une discipline martiale accessible à tous. L'Aïkido est un art martial qui apporte des réponses réalistes dans diverses situations et contribue à votre santé par un entretien physique et une stimulation de vos capacités énergétiques, avec des techniques basées notamment sur la non résistance et l'exploitation de la force adverse. Discipline non compétitive, il est accessible à tous sans considération d'âges, de sexes ou de capacités physiques. On peut commencer la pratique à tout moment de l'année (cotisation ajustée). Pratiquer dans une ambiance conviviale, il est l'occasion d'échange enrichissant entre pratiquants de tous horizons.

Sport et bien-être

Gardons la Forme

Présidente : Marie-Christine REYNAERTS

Contacts : ☎ 06 23 19 24 15 🌐 www.gardonslaforme.fr ✉ contact@gardonslaforme.fr

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

Date de reprise des activités : 2 septembre 2019 - Yoga 5 septembre - Pilâtes 9 septembre

Lieux des activités : Gymnase Pierre Brossolette et Mille Club
Tomblaine et ses environs pour la marche nordique

Tarifs annuels : à partir de 81 € (voir tarifs détaillés sur le site), hors licence de la FFEPGV (23,50 € pour les moins de 18 ans au 1^{er} septembre 2019, au-delà 28,50 €). Pass Loisirs CAF, ANCV, 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 15h45	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 17h30 à 19h00	Marche nordique niveau 2 avec Christian (horaires à confirmer à la rentrée)
	De 19h00 à 20h30	Cardio Mix, Renfo Mix avec Christian
Mercredi	De 19h45 à 21h15	Cardio Mix, Renfo Mix avec Christian
Jeudi	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)

Activité proposée : Football

À partir de quel âge : 6 ans

Date de reprise de l'activité : Rentrée scolaire 2019 pour les jeunes joueurs
6 août pour les seniors et vétérans

Lieux de l'activité : Stade Léo Lagrange et gymnase Brossolette en période hivernale
(du 6 novembre 2019 au 5 février 2020)

Cotisation annuelle : 80 € pour toutes les catégories

Les tarifs sont dégressifs pour les joueurs mineurs de même famille. Bon Caf, Chèques Vacances et chèques Sport et autres dispositifs d'aide acceptés

Jours et horaires :

Catégories	Entraînements	Matches
U6-U7-U8-U9	Mardi et mercredi de 17h à 18h30	Samedi matin
U10-U11	Mardi de 18h à 19h30	Samedi après-midi
	Mercredi de 18h à 19h30	
U13-U15	Mercredi et vendredi de 17h à 19h	Samedi après-midi
Vétéran	Mercredi de 19h à 21h	Dimanche matin
Senior	Mardi et jeudi de 19h à 21h	Dimanche après-midi

Le club de football est régié 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) organisées 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 - inscription@rondadesalto.fr  rondadesalto.fr

Entraîneurs : Sophie HOELTER, Denis HOELTER, Dylan HOELTER, Camille HOELTER, Gwenaëlle NATTER, Jérôme LECOMTE

Activité proposée : Gymnastique aux agrès

Date de reprise de l'activité : 9 septembre 2019 (avec le dossier complet et le règlement de la cotisation)

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

Baby gym	janv 2017 / avril 2018	mercredi 9h / 9h45 ou samedi 9h / 9h45	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	180 €	
Eveil gymnique	janv 2015 / déc 2016	mercredi 9h45 / 10h30 ou samedi 9h45 / 10h30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	180 €	
Ecole de gym M1	janv 2013 / déc 2014	mercredi 10h30 / 11h45	<input type="checkbox"/>	180 €	
Ecole de gym M2	janv 2011 / déc 2012	mercredi 11h45 / 13h	<input type="checkbox"/>	180 €	
Ecole de gym M3	janv 2009 / déc 2010	mercredi 13h / 14h15	<input type="checkbox"/>	180 €	
Ecole de gym S4	janv 2013 / déc 2014	samedi 10h30 / 11h45	<input type="checkbox"/>	180 €	
Ecole de gym S5	janv 2011 / déc 2012	samedi 11h45 / 13h	<input type="checkbox"/>	180 €	
Ecole de gym S6	janv 2009 / déc 2010	samedi 13h / 14h15	<input type="checkbox"/>	180 €	
Perfectionnement Access gym GAF sur liste 2019 (sélection par les entraîneurs)	janv 2005 / déc 2008	lundi 19h30 / 20h45 et mercredi 19h30 / 20h45	<input type="checkbox"/>	250 €	
Access gym GAF Collège 6è-5ème	janv 2007 / déc 2008	mardi 19h30 / 20h45	<input type="checkbox"/>	180 €	
Access gym GAF Collège 4è-3ème	janv 2005 / déc 2006	jeudi 19h30 / 20h45	<input type="checkbox"/>	180 €	
Gym Ado Mercredi GAM-GAF	janv 2003 / déc 2005	Mercredi 19h30 / 20h45	<input type="checkbox"/>	180 €	
Gym Ado vendredi GAM-GAF	janv 2006 / déc 2007	Vendredi 19h30 / 20h45	<input type="checkbox"/>	180 €	
Gym Adulte GAM-GAF	18 ans et +	Mercredi 20h30 / 22h00	<input type="checkbox"/>	180 €	
Réductions	<p>Une réduction de cotisation est accordée aux familles ayant plusieurs personnes inscrites au club (même nom et 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.</p> <p>Nous acceptons les bons de réduction Pass Loisirs GAF, merci de nous remettre l'original de l'attestation dont le montant viendra en déduction de la cotisation. Règlement possible en 1,2 ou 3 fois.</p>				

K&Move

Présidente et animatrice : Karima KHIRI

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

Site internet : 🌐 <https://khirikarima.wixsite.com/kmove> 📌 K&Move

Activités proposées : Danse K-pop, RNB, chorégraphies, street-dance, initiation pour les plus petits.

À partir de quel âge : 8 ans

Date de reprise des activités : début septembre 2019

Tarif annuel : 100 € (licence et adhésion comprises)

Jours, horaires et lieux :

Mercredi	De 16h30 à 17h30	Débutant et intermédiaire de 8 à 11 ans	Gymnase brosolette
	De 17h30 à 18h30	Débutant et intermédiaire de 12 à 15 ans	Gymnase brosolette
	De 20h00 à 21h30	Intermédiaire pour les plus de 15 ans	Espace Jean Jaurès
Jeudi	De 20h15 à 21h45	Niveau confirmé	Espace Jean Jaurès
Samedi	De 16h30 à 17h30	Niveau confirmé de 8 à 15 ans (à voir avec le coach)	Espace Jean Jaurès
	De 17h30 à 18h30	Niveau confirmé	Espace Jean Jaurès

K&Move propose :

- Des cours d'initiation danse pour les débutants
- Des cours pour danseurs confirmés
- Création de chorégraphies et représentations de spectacles 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

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

Lieu de l'activité : Autour de Tomblaine

Tarifs annuels : 38 € et 60 € pour un couple (licence et assurance comprises)

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

Au cours de nos randonnées, nous découvrons de beaux sites. Nous nous aérons en pleine nature, découvrons la faune et la flore et faisons également des rencontres avec différentes personnes.



Tomblaine City Breakers

Président : Radouane MAGADA

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

Animateurs : Radouane MAGADA - Amer BOULFELFEL - Karim IDI ABDUL

Activités proposées : Break-dance et danse Hip-Hop

À partir de quel âge : 10 ans

Date de reprise des activités : entre le 15 septembre et le 1^{er} octobre 2019

Tarif annuel : 90 €

Jours, horaires et lieux des activités :

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 créé 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.



Sport et bien-être

Taekwondo Club Tomblaine

Contacts : Aurore MESUREUR ☎ 06 03 55 28 30 ✉ tkdtomblaine54@gmail.com

Animateur : Martial NOIREZ ☎ 07 81 02 90 21

Activités proposées : Taekwondo et art martial

À partir de quel âge : 3 ans

Date de reprise des activités : 3 septembre 2019

Lieu des activités : 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
		De 18h00 à 19h00
	Vendredi	De 18h30 à 19h30
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 / Course à Pied

Président : Jean-Luc MAQUART

Contacts : 07 87 83 08 91 ✉ jlmaquart@gmail.com

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



Activité proposée : Course à pied pour les adultes loisirs et compétitions

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 : Parking du cimetière de Tomblaine

Tarif annuel : 45 € licence comprise

Jours et horaires : Lundi et mercredi à 17h30 et jeudi à 18h45

Les entraînements préparent à la compétition sur routes, trail ou simplement pour entretenir sa forme.

Tomblaine Sport Loisirs / École de Tennis

Animateur : Sébastien FETZER

École de tennis

Activité proposée : Tennis loisirs pour les enfants

À partir de quel âge : 6 ans

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

Date de reprise de l'activité : 15 septembre 2019

Tarif annuel : 45 € licence comprise

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

L'école de tennis apprend les bases du sport, sans compétition.

> **Tennis en loisir (accès terrain de Tennis Léo Lagrange): 45 € par an**
Pièces à fournir : document d'adhésion, 2 photos, un certificat médical).



Sport et bien-être

Tomblaine Volley-Ball

Président et animateur : Alex FERON

Contact : ✉ tomblainevolley@gmail.com

Facebook :  Tomblaine Volley-Ball

Activité proposée : Volley-Ball

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise de l'activité : 5 septembre 2019

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 jeune club sortant de sa première saison. Après avoir fini 3^{ème} du championnat, le club souhaite poursuivre sur sa lancée.



Yintang

Présidente : Élisabeth GAUTHIER

Contacts : ☎ 06 06 58 03 06 ✉ assoyintang@laposte.net 🌐 assoyintang.e-monsite.com

Activités proposées : Qi Gong, Euphonie gestuelle du Samadeva

À partir de quel âge : 16 ans pour le Qi Gong et l'Euphonie gestuelle du Samadeva

Date de reprise des activités : 23 septembre 2019

Lieu des activités : Salle Albert Jacquard - Espace Jean Jaurès

Tarifs (assurance et adhésion à l'association comprises, certificat médical obligatoire) :

Qi Gong : 180 € à l'année - Euphonie Gestuelle du Samadeva : 200 € à l'année

Jours et horaires (hors vacances scolaires) :

Lundi	De 19h00 à 20h00	Qi Gong
Mardi	De 17h30 à 19h00	Euphonie Gestuelle du Samadeva

Le Qi Gong désigne toutes les pratiques énergétiques chinoises qui ont pour but le maintien et l'amélioration de la santé. Branche de la médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong agit sur le plan physique, énergétique et émotionnel. Ces exercices sont accessibles à tous et s'adaptent à toutes les conditions physiques, il n'y a pas de niveau de pratique. Par ailleurs, il est possible d'intégrer les cours à tout moment dans l'année.

L'Euphonie Gestuelle du Samadeva, appelée aussi Yoga de Samara, est issue également de traditions anciennes et s'inspire aussi bien de techniques orientales telles que le Tai-Chi, le Yoga, la danse soufie, que de techniques occidentales contemporaines comme le stretching et la relaxation. Revitalisante et énergisante, l'Euphonie favorise l'épanouissement personnel, harmonise le psychisme, aide à soulager certaines douleurs et permet, à travers le corps, l'écoute et le développement de notre être intérieur.

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 Garda) 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 Garda-Italie)

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

Date de reprise des activités : 10 septembre 2019

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 faits 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 _____	47
Emplettes Paysannes _____	47
F.D.C.R. (Fédération Départementale des Combattants Républicains) _____	48
F.N.A.C.A. (Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie) _____	48
La Ruche qui dit Oui _____	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
- Producteur de bière - Microbrasserie grenaille : 06 49 92 89 83

Activités proposées : Distribution de paniers Bio de légumes, fruits, œufs, poulets, pain et bière

Date de reprise des activités : pas d'interruption pendant les vacances d'été mais pause en mars/avril et durant l'hiver

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

Tarifs :

- 9,00 € par semaine pour un demi-panier
- 18,00 € 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) / 15 paniers sur la saison de mai à décembre
- 2,63 € à 3,13 € par semaine pour un pain de 500g (formule nature ou pain aux graines)
- Bière : un carton de 12 bouteilles de 33cl est à 25 € (3 livraisons dans l'année)

Jour et horaire : Lundi de 18h30 à 20h00

Association pour le maintien de l'agriculture paysanne : distribution de paniers de légumes, de fruits, 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

Contacts : ☎ 03 83 20 68 72 ✉ anciens.tomblaine@outlook.com

Activités proposées : Jeux de cartes, jeux de société, lotos, goûter animation, repas dansants.

À partir de quel âge : 60 ans **Tarif :** 14 €

Date de reprise des activités : 3 septembre 2019

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)

Les buts de l'association sont de rassembler les retraités, les préretraités, les personnes âgées, et toutes personnes adhérentes, en dehors de toute idéologie philosophique, politique ou religieuse et de créer entre eux des liens d'amitié et d'entraide, d'œuvrer à la défense de leurs intérêts et de leurs droits sociaux et de les informer, de développer les rencontres et de créer tous services susceptibles de les aider, de promouvoir et soutenir toutes formes d'activités culturelles et de loisirs propres à permettre de mieux vivre sa vieillesse et de lutter contre l'isolement des personnes.

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

Président : Thierry CALAIS

Contacts : ☎ 06 12 06 10 08 ✉ t.calais@free.fr

Activités proposées : Sorties à moto, promenades à thème (les samedis et dimanches quand le temps le permet), concentration, soirées dansantes...

À partir de quel âge : 18 ans avec permis moto

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 : 9 décembre 2019 de 16h30 à 19h30

10 000 dons de sang sont nécessaires chaque jour en France pour soigner des malades et les blessés quotidiens. Notre association de donneurs de sang à Tomblaine organise deux collectes à l'année, une au printemps et l'autre pendant l'hiver.

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

Date de reprise des activités : 2 septembre 2019

Lieu des activités : Salle de couture - Espace Jean Jaurès

Tarif : 72 € (assurance comprise)

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

Le club de couture est un club de :

- Partage de compétences en couture
- Partage d'idées pour la réalisation d'ouvrages divers dans un climat de bienveillance, de convivialité et de bonne humeur.

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 2019

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	10h00 à 12h00	Éducation agilité, obéissance

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 : 10 ans (accompagné d'un adulte)

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

Lieu de l'activité : Centre Léo Lagrange - Tomblaine

Tarifs (assurance de base comprise) :

Cotisation du 1^{er} janvier 2019 au 31 décembre 2019, licence jeune (né après le 01/01/2003)

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 €

Licence Internationale 45 € (à ajouter à une licence Nationale ou Ligue, Jeune ou Adulte)/Option assurance IA SPORT + (12 € quel que soit le type de licence)

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}. Le club fonctionne sur un principe d'entraide. Si vous désirez être membre de cette association, vous devez avoir en tête qu'une association ne fonctionne pas sans l'entraide de ses membres. Entraide et participation des membres à la vie du club sont primordiales. L'adhésion à l'association permet l'accès à deux pistes extérieures (une piste tout terrain et une piste bitume) situées au Centre Léo Lagrange de la Ville de Tomblaine.

Lien Social et Divers

Comité des Fêtes

Présidente : Hinde MAGADA

Le Comité des Fêtes, en partenariat avec la Municipalité et les associations, établit le calendrier des manifestations. Nous remercions les bénévoles qui s'investissent dans toutes nos manifestations, les services techniques et le service d'animation.

Nos manifestations :

- Carnaval
- Feux de la Saint Jean
- Brocante des adultes
- Des festivités des 13 et 14 juillet
- Concours de pêche
- Dégustations du monde
- Concerts de quartiers
- Forum des associations
- Brocante des enfants
- Repas pour les personnes âgées de toutes origines
- Saint-Nicolas
- Marché de Noël...

Nous accueillons avec plaisir toutes les personnes disponibles qui souhaitent nous rejoindre.

Hinde MAGADA

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.

Pour tout renseignement, contactez le service d'animation situé à l'Espace Jean Jaurès : ☎ 03 83 33 27 50

Éclat de Rose

Présidente : HORBER Valérie

Activités proposées : Relooking, coiffure, maquillage

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise des activités : à définir

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.

Emplettes Paysannes

Président : Jean-Luc BOTTIN

Contacts : Jean-Michel MATTE ☎ 06 82 29 52 71 🌐 www.emplettespaysannes.fr

Activités proposées : Distribution et vente de produits fermiers en lien direct avec les agriculteurs.

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

Date de reprise des activités : pas d'interruption, fonctionne toute l'année

Jour et horaire: Jeudi de 17h30 à 19h00

Structure animée par les agriculteurs, regroupant des producteurs fermiers du sud Meurthe-et-Mosellan dans l'association Emplettes Paysannes. Notre objectif au travers d'un travail collectif est d'apporter des produits fermiers de qualité aux consommateurs afin de faire fonctionner au mieux nos exploitations. Ainsi les consommateurs achètent sur internet nos produits (viande ; charcuterie ; légumes ; fruits ; produits laitiers) jusqu'au lundi soir minuit pour venir sur un de nos lieux de distributions récupérer leurs commandes le jeudi soir.

Lien Social et Divers

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 les 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

F.N.A.C.A.

(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.

Date de reprise des activités : 13 septembre 2019

Lieu des activités : Buvette de la salle Stéphane Hessel

Tarif annuel : carte 23 €

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

La Ruche qui dit Oui

Présidente : Brulebois Marion

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...).

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

Venez découvrir 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 17h30 à 19h30, au 80 boulevard Tolstoi.

Tremplin

Présidente : Christine BLANCHARD

Contacts : ✉ adepepe.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.

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