



**SAM**

**8 SEPT**

**2018**

**9H30-16H30**

**PLACE DU**

**COMMANDANT**

**COUSTEAU**

**FORUM DES  
ASSOCIATIONS  
QUARTIERS EST**



**SAM**  
**8 SEPT**  
**2018**  
**9H30-16H30**

**PLACE DU**  
**COMMANDANT**  
**COUSTEAU**

# 8<sup>e</sup> ÉDITION DU FORUM DES ASSOCIATIONS DE NANTES EST

L'été prend ses quartiers d'hiver et nous donne rendez-vous l'année prochaine... D'ici là, nous aurons envie de bouger,

de nous investir, de découvrir de nouvelles activités, sources de rencontre et d'épanouissement. Pour faire le plein d'idées et découvrir les propositions qui s'offrent à vous sur Nantes EST, les quatre centres socioculturels du quartier, des associations avec le soutien des services de la ville de Nantes organisent le forum des associations qui se déroulera le Samedi 8 Septembre 2018, place du Commandant Cousteau de 9h30 à 16h30. En cas de pluie le forum aura lieu à la maison de quartier de doulon ( adresse au dos ).

Ce sera l'occasion de vous rendre compte du dynamisme des acteurs associatifs du quartier . Venez nombreux, ce sera la meilleur façon de les remercier de la mobilisation dont ils font preuve sur ce forum et plus encore tout au long de l'année.

Le comité d'organisation du forum.

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

### Démonstrations / Animations

- 10H30 LA RIDONDAINE : DANSE BRETONNE
- 11H LASSO COUNTRY
- 11H15 BRAZILIAN ACADEMY
- 11H30 ESENCIA : DANSE REGGAETON, ORIENTALES, BELLYTON
- 12H TAMBOUR BATTANT : DANSE CHANT D'AFRIQUE DE L'OUEST
- 12H30 DEKONOU : DANSE AFRO ZUMBA, DANSE AFRICAINE
- 14H AROME : DANSES IRLANDAISES DÉBUTANTS CONFIRMÉES
- 14H15 ADAGYO : DANSE DE SALON ET TRADITIONNELLE
- 14H45 EXPRESSION DANSE D'AFRIQUE
- 15H SANAHA : INITIATION JAZZ ROCK ENFANTS ADULTES





### **Accord / Centre socioculturel de la Bottière**

Accueil de loisirs enfants : mercredis et vacances scolaires. Club jeunes. Ateliers enfants : dessin, peinture, guitare, éveil musical. Adultes : code de la route, guitare. En famille : ludothèque.  
**02 40 49 62 20**  
[bottiere@accord.fr](mailto:bottiere@accord.fr)

### **Accord / Centre socioculturel de la Pilotière**

Accueil de loisirs enfants et adolescents. Accompagnement à la scolarité primaire et secondaire. Bibliothèque : prêts de livres, petites histoires, comité de lecteur, Racont'arts. Ateliers enfants : danse, arts plastiques, théâtre, rythme et danse africaine, hip-hop. Adolescent : hip-hop, danse, théâtre. Adultes : dessin, sculpture, pilates, couture, art floral, cuisine du monde, stretching, cours d'arabe, Français au quotidien.  
**02 40 50 32 44 / pilotiere@accord.fr**

### **Accord / Centre socioculturel du Perray-Haluchère**

Accueil de Loisirs : mercredis et vacances scolaires. Accueil jeune 11-15 ans. Atelier enfants : Petit Pas, contes et comptines, cuisine, bricolage, jardinage, Activités scientifiques 9/14 ans samedi 10h-13h, 15/17 ans samedi 14h-17h. Adultes : Espace multimédia ateliers informatiques et jeux vidéos, borne interactive caf, code de la route, français au quotidien, relaxation respiration méditation étirement souplesse du vendredi 11h-12h, Soirée bien être - Danse country, Danse rumba salsa, yoga danse enfants.  
**02 40 49 74 69 / perray@accord.fr**

### **Accord / Maison de quartier de Doulon**

Accueil de loisirs : mercredis et vacances scolaires. Club jeunes, accompagnement à la scolarité (collégiens). Ateliers enfants : dessin, peinture, arts visuels et créatifs, guitare, éveil musical. En famille : atelier clown. Ateliers jeunes et adultes : gym-tonic, gym douce, stretching, guitare acoustique, électrique, basse, batterie, atelier groupe musique, spectacles tous publics, concerts, Ty forum café, rencontres-débats...  
**02 40 50 60 40 / doulon@accord.fr**

### **Accueil des nouveaux habitants - Ville de Nantes**

Faites le plein d'infos au stand Ville de Nantes. Vous saurez tout ce qui se passe près de chez vous ! Les professionnels du quartier vous présentent les dispositifs et services qui peuvent vous faciliter la vie. Faites connaissance avec votre quartier.  
**Équipe de quartier / 02 40 41 61 40**  
[cecile-mai.hanvichid@mairie-nantes.fr](mailto:cecile-mai.hanvichid@mairie-nantes.fr)

### **Ablawa : la danse d'ailleurs, d'ici**

Cours pour ados-adultes AFRO-GYM-STRETCHING, cours de danse africaine pour enfants (à partir de 5 ans) et ados-adultes.  
**contact.ablawa@gmail.com**  
**06 99 77 45 40**

### **A D M D - Association pour le droit de mourir dans la dignité**

Association militante en faveur de l'amélioration des conditions de fin de vie, de l'accès universel aux soins palliatifs et de la légalisation de l'aide active à mourir -en parfait respect des convictions de chacun.  
Madeleine DENIS, déléguée de l'ADMD pour la Loire-Atlantique  
**02 72 20 72 42 / admd44@admd.net**  
**ADMD-écoute : 01 48 00 04 92**

### **Adagyo**

Club de loisirs intellectuels et sportifs pour +50 ans. Aquagym, danse de salon et traditionnelle, gymnastique, randonnées et promenades. Mardis après-midi : jeux de société à la maison de quartier Bottière  
**06 45 92 42 62**  
[clubadagyo@yahoo.fr](mailto:clubadagyo@yahoo.fr)  
[adagyo.gandi-site.net](http://adagyo.gandi-site.net)

### **Al Masriya**

L'association fait découvrir l'univers des danses orientales égyptiennes suivant différents formats : des cours collectifs hebdomadaires, des initiations, des stages de perfectionnement et des spectacles. Elle a été créée en août 2011 et est active depuis sur l'agglomération nantaise.  
**almsriyadanse@gmail.com -**  
**06 58 65 18 26**

### **AMAP du Croissant**

Produits de saison : légumes, kiwis, pain, œufs, volaille, agneau, poisson, miel, noix, sel...  
<http://amap-croissant.org/>

### **AMAP du vieux Doulon**

Produits bio de producteurs locaux (légumes, produits laitiers, œufs, volaille, agrumes, pain, bière... ).  
Lundi 18h-19h salle paroissiale Vieux Doulon. Consommation responsable de produits sains, économiquement juste, socialement équitables et respectueux de l'environnement. **Amap.**  
[lepotagerduvieuxdoulon@yahoo.fr](mailto:lepotagerduvieuxdoulon@yahoo.fr)

### **Amicale laïque de Doulon**

Association d'éducation populaire. Enfants : éveil corporel, multisports, école du sport. Adultes : gym tonic, natation, badminton, tennis, histoire des arts, jeux de société, Lire et Faire Lire.  
[amicalelaikedoulon@gmail.com](mailto:amicalelaikedoulon@gmail.com)  
**Maison de quartier de la Bottière,**  
**147 route de Sainte-Luce**

### **Anama**

Rencontre des assistantes maternelles lors de matinées récréatives avec les enfants de 0-3 ans.  
**02 40 52 26 83 / 06 84 71 32 93**  
[Renaudineau.mado@orange.fr](mailto:Renaudineau.mado@orange.fr)

### **ALIS**

Récupération et reconditionnement d'ordinateurs, pour les redistribuer aux personnes à faibles revenus. Ateliers d'alphabétisation numérique sur différents quartiers de Nantes. Accompagnement des habitants pour effectuer leurs démarches administratives en ligne.  
**alis-asso@alis44.org -**  
**09 51 11 21 45 - www.alis44.org**

### **Arôme**

Danses irlandaises et set dancing, Maison de quartier de Doulon Lundi soir (à partir de la mi-septembre) 2 ateliers : 19h à 20h30 Danseurs débutants - 20h30 à 22h30 - Danseurs confirmés  
**Alain Le Bihan : 06 82 96 15 07**  
[lebihanalain@orange.fr](mailto:lebihanalain@orange.fr)  
[aromesetdancing.e-monsite.com](http://aromesetdancing.e-monsite.com)





### Art décor : cours de dessin / peinture

Cours de dessin /peinture où l'on voit l'essentiel des techniques : crayon, fusain, pastel, aquarelle, acrylique, huile. Stages sur le carnet de voyage : à l'atelier, dans Nantes, au musée ou à l'étranger et aussi stage de B.D. Enfant, Adulte débutant ou initié, vous serez accueillis par Nathalie professeur de dessin/carnettiste, dans son atelier calme, lumineux et arboré. Elle vous transmettra sa passion !  
**Nathalie Marie 06 10 36 05 75**  
[nathaliepeinture@yahoo.fr](mailto:nathaliepeinture@yahoo.fr)  
[artdecor44.blogspot.com](http://artdecor44.blogspot.com)

### Aryne

Le yoga s'appuie sur la pratique pour développer un travail personnel sur le corps, le souffle et le mental. Chaque séance s'articule autour de postures, de mouvements et d'enchaînements au rythme de la respiration, afin d'écouter ses propres sensations, de se recentrer sur soi pour prendre conscience des réactions de son corps, d'essayer d'évoluer et de se mettre en mouvement à son rythme. Chaque séance est un moment privilégié pour être à l'écoute de soi.  
**07 82 44 09 40 / [aryne1@hotmail.fr](mailto:aryne1@hotmail.fr)**  
**Maison de Quartier de DOULON - 1 rue de la Basse Chesnaie, 44300 NANTES**

### Association de quartier de Doulon

Elle regroupe plus de 1400 adhérents au sein de neuf sections : Basket Ball, Chorale, Danse, Football, Gym sportive Gym tonique, Loisirs, Pétanque, tennis de table. Créée en 1930, elle emploie 9 salariés et a pour devise : un lieu unique pour toute la famille.  
**Yannick Josse**  
**secretaire.smd@gmail.com**  
**07 86 96 68 50**  
**foyer.smd@gmail.com**

### Association des femmes en fil

Pour l'insertion sociale et professionnelle des femmes. Confection de textile éthique et solidaire. Créer un espace d'accueil et d'écoute, organiser des événements ponctuels.  
**09 50 03 75 05**  
**[desfemmesenfil@gmail.com](mailto:desfemmesenfil@gmail.com)**

### Association sportive culturelle de Toutes Aides (ASTA)

Roller artistique, course, rink et roller hockey, patinage, hockey fauteuil, basket, gym, randonnées pédestres, boules lyonnaises, tennis de table. Seniors : bridge, tarot, scrabble, échecs, pétanque, patchwork, billard français, ciné conférences et voyages.  
**02 40 49 04 79 / [contact@a-s-t-a.com](mailto:contact@a-s-t-a.com)**

### Association Sportive et Culture Saint Médard de Doulon

Basket, chorale, danse (moderne, jazz, salon), football, gym sportive, tonique, loisirs, pétanque, tennis de table.  
**09 81 39 35 09 / 09 81 39 19 19**  
**[secretaire.smd@gmail.com](mailto:secretaire.smd@gmail.com)**  
**07 86 96 68 50**  
**[foyer.smd@gmail.com](mailto:foyer.smd@gmail.com)**

### Association TRUST (Travail sur les ressources utiles en situation de transition)

ateliers proposés aux jeunes filles, pour développer leur confiance, la conscience de leurs talents et la connaissance de leurs ressources personnelles. Accompagnement personnalisé, au cœur d'un atelier collectif. Mélange de différentes pratiques mêlant jeu, discussions et apprentissages, pour mieux se connaître. (gratuits quartier Bottière, Pin Sec) En cours de création : Ateliers thématiques adulte.  
**06 30 08 61 10**  
**[assotrust@gmail.com](mailto:assotrust@gmail.com)**  
**[www.facebook.com/Association-TRUST](http://www.facebook.com/Association-TRUST)**

### Atelier Quiétude

Le qi gong est basé sur l'ajustement du corps, du souffle et de l'esprit, pour arriver à un état d'unité. L'entraînement du corps et de l'esprit améliore santé et longévité.  
**[contact@cours-qigong.fr](mailto:contact@cours-qigong.fr)**  
**06 75 03 32 27**  
**[www.cours-qigong.fr](http://www.cours-qigong.fr)**

### Aux plaisirs des yeux

Cours dessin peinture - Doulon-Halvêque-Port Boyer - Enfants Adolescents Adultes  
**Isabelle Piquereau 06 18 26 21 26**  
**[apy.isa@sfr.fr](mailto:apy.isa@sfr.fr)**

### Brazilian academy

Aéro fitness brésilien, cardio tonique en musique, danses brésiliennes, capoeira. Adultes, adolescent, enfants.  
**06 63 75 93 51**  
**[capoiera.dansesbresiliennes@gmail.com](mailto:capoiera.dansesbresiliennes@gmail.com)**

### CAV de Doulon

Apprendre et partager sur le monde du vin. Pratique pour personnes déjà initiées à la dégustation.  
**[cavdedoulon@yahoo.fr](mailto:cavdedoulon@yahoo.fr)**

### Cercle nantais d'aïkido

Art martial japonais non violent. Cours les lundis, mercredis et jeudis.  
**[aikido.cna@free.fr](mailto:aikido.cna@free.fr) / 02 49 10 31 64**  
**<http://aikido.cna.free.fr>**

### Clown en nez veille

Ateliers hebdomadaires « clown », séances individuelles et collectives de « clown Tr Happy », stages « clowns », créations de spectacles, conférences décalées, accompagnement de pratiques amateurs, ateliers « clown » sur projet, atelier d'écriture poétiques, théâtrales et contes.  
**[nezclown@gmail.com](mailto:nezclown@gmail.com)**  
**06 60 47 97 20**

### Comité départemental FSGT 44

Fédération sportive et gymnique du travail, représentée par le « Dynamo de Nantes Est » (club de foot en salle). Promouvoir l'esprit de création d'associations sportives basé sur le bénévolat et la liberté d'entreprendre. Soutenir et informer les associations sportives sur leurs droits et leurs devoirs.  
**[didier.lanurien@yahoo.fr](mailto:didier.lanurien@yahoo.fr)**  
**02 51 83 94 88 ou 06 89 47 72 16**

### Compagnie Taivaalla

A travers des exercices ludiques, nous apprendrons à découvrir comment fonctionne le corps et à danser avec les autres. Mercredi 16h-16h45 à partir de 3 ans - 17h-17h45 à partir de 4 ans  
 Accoord Perray 1 rue Jules Grandjouan 44300 Nantes, 150 € l'année.  
**[cie.taivaalla@gmail.com](mailto:cie.taivaalla@gmail.com)**  
**06 74 21 75 90**

### De filles en aiguilles

Ateliers de couture, tricot, crochet Adultes et ados (à partir de 10 ans)





Lundi après-midi, Mercredi soir et Samedi matin. Ateliers à l'heure ou au forfait sur le trimestre ou à l'année aide à la création de projets personnels.

06 31 08 85 01

[defillesenaiguille.nantes@gmail.com](mailto:defillesenaiguille.nantes@gmail.com)

[www.defillesenaiguillesnantes.fr](http://www.defillesenaiguillesnantes.fr)

### Dekounou

Association pour la promotion de la culture africaine à travers des cours, stages de danses notamment du Togo. Cours et stage afro zumba, doum doum danse.

06 30 39 48 59 / [info@dekonou.com](mailto:info@dekonou.com)  
[www.dekonou.com](http://www.dekonou.com)

### Domicile Service Bottière-Chénaie Mutualité retraite

16 appartements + 1 commun en espace de vie partagé. Visites de sécurité, système d'appel. Deux repas/semaine, animations, activités dynamiques et stimulantes, aide aux courses, aux démarches administratives. Un lieu de vie intégré à la cité.  
[mr.bottierechenaie@gmail.com](mailto:mr.bottierechenaie@gmail.com)  
02 40 49 42 91

### Echanges Nantes Etudiants du Monde (ENEM)

Une ou deux fois par mois, rencontrer et échanger avec un étudiant étranger pour l'aider à parler français, lui faire connaître notre mode de vie, nos coutumes, notre cuisine...

[asso.enem@gmail.com](mailto:asso.enem@gmail.com)

06 32 77 37 74 / [asso-enem.fr](http://asso-enem.fr)

FB : [enem enem](https://www.facebook.com/enem)

### Équilibre et Énergie

Aïkido : Budo qui vise, via des situations martiales ou non, à développer les potentiels physiques et mentaux de ses pratiquants. Relaxation : Étirements, respirations, méditations, consciences guidées... pour retrouver apaisement, écoute et calme. Aïkitaïso : « Qi Qong » japonais, avec vibrations, mouvements... Doux, dynamique et énergisant.

06 61 40 89 41

[equilibrenergie@aol.fr](mailto:equilibrenergie@aol.fr)

[www.equilibrenergie.sitew.fr/](http://www.equilibrenergie.sitew.fr/)

### Esencia

Créée en 2012, l'association est fondée sur l'épanouissement à travers la danse, l'ouverture d'esprit et le partage. Cours à l'année et stages

réguliers : reggaeton, danse orientale, bellyton et tribal fusion.

[esencia.nantes@gmail.com](mailto:esencia.nantes@gmail.com)

06 62 83 03 31

### Et demain

Notre association favorise le potentiel de la personne, l'association propose des ateliers d'expression artistique : Dessin Manga-Mind Mapping-Montessori. Public : Enfants en difficulté scolaire. Pour découvrir et s'imprégner de la Nature : Sorties Nature-Fabrication d'un Recyclant-Jardin Extraordinaire (Tout public)

[laurence@etdemain.fr](mailto:laurence@etdemain.fr)

[www.etdemain.fr](http://www.etdemain.fr)

### Exceed Dance Center

Hip-hop, jazz rock. Adultes et enfants. Stages de danse, sorties spectacles.

[exceed.dancecenter@gmail.com](mailto:exceed.dancecenter@gmail.com)

06 14 89 36 03

[www.facebook.com/exceeddancecenter](https://www.facebook.com/exceeddancecenter)

[exceeddancecenter.wixsite.com/exceeddancecenter](http://exceeddancecenter.wixsite.com/exceeddancecenter)

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

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

### Expressions Danses d'Afrique (EDA)

Stages avec différents intervenants, au cours de l'année.

Gwenaël 07 61 19 61 15

Evelyne 06 13 41 28 99

[adamambo@outlook.fr](mailto:adamambo@outlook.fr)

### Fil de soie

Cours de Qi Gong adultes et seniors.

[lefilde-soie@nantes-qigong.fr](mailto:lefilde-soie@nantes-qigong.fr)

### France Bénévolat Nantes Atlantique

Association ressources au développement de la vie associative.

Intermédiation : mise en relation des candidats au bénévolat avec les associations en recherche de bénévoles. Promotion du bénévolat, valorisation des bénévoles.

Hélène Appé : 06 82 11 46 79

[appehelene@gmail.com](mailto:appehelene@gmail.com)

[helene.appe@sfr.fr](mailto:helene.appe@sfr.fr)

Gilles Belsacq : 06 86 26 53 41

[gilles.belsacq@free.fr](mailto:gilles.belsacq@free.fr)

### Hakgyo Taekwondo et Sonmudo Nantes

Taekwondo : art martial coréen.

Permet d'acquérir la maîtrise de soi. Utilise le corps, comme arme de défense. Technique et apprentissage

du respect d'autrui. Sonmudo : art ancestral coréen. Allie différentes facettes externes, techniques de pieds-poings multidirectionnelles, yoga, positions assises, debout, en déplacement. Art martial zen au service du bien-être, pour tous.

06 76 10 15 08 / [maryanik@cegetel.net](mailto:maryanik@cegetel.net)

### In Hubertus :

«*Votre corps, c'est vous !*»

Stretch/Pilates-Assouplissement : étirement musculaire en douceur, placement du corps (tous niveaux, en musique). Gymnastique Pilates : renforcement harmonieux des chaînes musculaires et des muscles profonds, posture soignée et respiratoire adaptée. Débutants et initiés.

Véronique Guy : 06 73 74 02 89

[in.hubertus@gmail.com](mailto:in.hubertus@gmail.com)

### La Doulonnaise Gymnastique

Gymnastique Artistique Féminine compétition et loisirs à partir de 6 ans Baby Gym mixte de 3 à 5 ans

Gymnase de Doulon – 1 rue de la

basse chénaie – 44300 Nantes

02 40 49 93 92

[ladoulonnaise@club-internet.fr](mailto:ladoulonnaise@club-internet.fr)

06 78 13 19 87 / 06 76 03 12 45

### La Libre Association

Différents ateliers : Sophrologie, Danse, Yoga du rire, Echauffement, expression corporelle et héberge des projets de création : Compagnie de danse (compagnie de contingences, et de Théâtre (NoName Expérience)

06 07 42 03 93

[lalibreassociation@gmail.com](mailto:lalibreassociation@gmail.com)

### La Ridondaine

Danses folkloriques de Bretagne et d'ailleurs. Cours à niveaux (débutants/initiés) : mardi 20h15-22h30, esprit ludique et convivial pour acquérir les bases de la danse pratiquée en festou-noz et bal folks.

06 17 17 84 67

[la.ridondaine.44@gmail.com](mailto:la.ridondaine.44@gmail.com)

<http://laridondaine.blogspot.fr>

### L'atelier créatif

Encadrement loisirs pour photos, cartes, peintures, créations au point de croix. Mercredi : 18h30-21h.

[sophie.jouade@free.fr](mailto:sophie.jouade@free.fr)

06 31 08 85 01 ou 02 51 85 06 40





## L'Asso Country Doulon

Cours de danse country tous niveaux. Dans un cadre de loisirs et détente, venez découvrir, essayer et apprécier cette musique et ces pas venus des grands espaces américains.

**Nathalie Vade 06 81 60 86 76**

**Huguette Morsillo 06 12 42 99 31**

**lassocountrydoulon@gmail.com**

## La sagesse de l'image

Ciné-débats : films d'art et d'essai (CSC Bottière 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois, 19h30) ; Ciné-débats citoyens (situations des femmes, élections et vote, alimentation, recyclage, jardins, santé, convivialité) ; Sorties (Katorza, Concorde, 1 à 2 fois/mois) ; Cartes à tarif solidaire. Séminaire philosophie et cinéma une fois par mois

**lasagesse delimage@free.fr**

**02 51 13 67 15 / 06 58 76 69 05**

## L'Être en mouvement

Apprendre par l'écoute du corps pour s'apaiser et aller à la rencontre de soi. Méthode Feldenkrais : sans limite d'âge, sans condition physique particulière, libère tensions et respiration en supprimant les efforts inutiles pour (re)trouver fluidité et souplesse des mouvements quotidiens et parvenir à une meilleure relation à soi, développer sa sensibilité et sa présence.

**06 84 24 36 90 / sylmb1@orange.fr**

## Le corps a ses raisons

Ateliers danse improvisée adultes 1 à 2 dimanches / mois dans le quartier Est. Danser sans contrainte chorégraphique. Cours d'expression corporelle pour les enfants 4-11 ans : mercredi après-midi à Port-boyer.

**lecorpssasesraisons@vivaldi.net**

**07 62 47 07 73 / lecorpssasesraisons.fr**

## Les tigres de Nantes Clos Toreau Rugby XIII

Club de rugby pour les filles et les garçons dès 4 ans sur le secteur Est et dès 3 ans sur le secteur Sud. Les adultes peuvent pratiquer le rugby en loisirs à toucher ou à plaquer.

**02 40 58 84 30 / 06 69 07 12 86**

**tigresdenantes@gmail.com**

## Léo Lagrange Gymnastique Nantes

Gymnastique sportive sur agrès, pour garçons et filles à partir de 2 ans (2016) - Gymnastique pour

adultes sur agrès réservé aux initiés. Gymnastiques Adultes avec cardio, step, renforcement musculaire, circuit training, cuisses abdos fessiers...  
**karl.eot@neuf.fr / 06 13 45 84 49**

## L'Hêtre

Deux ateliers de sophrologie hebdomadaires : lundi 18h45-20h15, mardi 19h-20h30. Apprentissage de l'écoute du corps, de tensions, à s'apaiser pour aller à la rencontre de soi dans un climat de confiance et sécurisant. Atelier Sophro-rire : 1 samedi / mois 10h-12h. Alliance de la sophrologie et du yoga du rire, un thème différent à chaque fois, place à l'expression, aux émotions, au corps en mouvement, à la créativité dans le partage et la convivialité.

**marie.jose.boulanger@laposte.net**

**06 38 66 97 46**

## LRE-Les rencontres enchantées

L'association favorise l'expression des personnes en situation de handicap ou non, qui répondent à des besoins dans les domaines artistiques et culturels. Tous les 1<sup>ers</sup> vendredis de chaque mois, de Septembre à Juin, une scène ouverte, sous format cabaret, où chacun peut être acteur ou simple spectateur.

**renc.enchantees@hotmail.com**

**06 08 99 83 02**

## Le TriptiC Léo Lagrange Ouest

Pépinière d'initiatives, pour les jeunes de 16 à 25 ans. Elle informe et accompagne les jeunes dans leurs parcours, leurs besoins, leurs envies et leurs projets de loisirs, de mobilité, culturels, artistiques, sportifs, et d'insertion sociale et professionnelle. Propose également des temps de rencontres, de débats, d'échanges, et des espaces d'engagement pour les jeunes.

**nantes.est@gmail.com**

**02 53 55 74 14**

## Make a move

Association de danse, Eveil, hip hop, breakdance, Dancehall, Afro, House Située à la maison de quartier Bottière, Make a Move est ouvert à tous et à toutes. De 5 à 70 ans ; Les cours sont ouverts du lundi au dimanche Des cours, spectacles, initiations, flashmobs, sorties et festivals sont organisés toute l'année

**06 75 16 54 61**

**www.makeonemove.com**  
**makeamovenantes@gmail.com**  
**Facebook : Make A Move Nantes**  
**Danse**

## Nantes Atlantique Rink Hockey

Ce sport collectif se pratique avec des patins traditionnels, appelés quads, et une crosse en bois.

**06 51 92 44 27 / narh@gmail.com**

## Nantes Bike Polo

Deux entraînements/semaine à la Colinière et tournois de niveau international deux fois/an. Sport urbain et mixte, qui oppose deux équipes de trois joueurs. L'objectif est d'inscrire 5 buts ou d'avoir le meilleur score au bout de 10 mn de jeu. Équipés d'un maillet et de protections les joueurs ont pour règle de ne pas mettre le pied au sol.

**nantes.bike.polo@gmail.com**

## Nantes Binh-Dinh

Art de santé d'origine chinoise, étirements, auto-massages, méditation, Gi-gong, exercices visant à unifier l'énergie de toutes les parties du corps. Cours en petit groupe, chaque participant est guidé individuellement. Rigueur, simplicité et bonne humeur ! Dispositif Carte Blanche possible.

**www.nantes-binhdinh.com**

**seiwert.josiane@sfr.fr**

**06 29 58 19 28**

## Nantes Doulon Vélo sport

Affilié à la Fédération Française pour la pratique du cyclisme sous toutes ses formes.

**ndvs@sfr.fr / 02 40 76 12 92**

## Nantes-Est Forme

Salle de musculation et de cardio-training. Zumba, pilates, LIA, abdo-fessiers, step, gym-tonic, stretching. Nouvelles activités : zumba-kids (6-12 ans) et pilates pour séniors.

**mauricelemasson@free.fr**

**02 40 49 02 70 -**

## NEC Badminton

NEC badminton accueil tous les joueurs (à partir de 7 ans et de tout niveau). Au choix : 3 créneaux adultes le mardi, mercredi et jeudi soir 20h-22h - 1 créneau 7-12 ans le mercredi de 18h à 19h30, 1 créneau 13-17 ans le vendredi 20h-22h. Gymnase du lycée - Collège de la Colinière.







06 07 42 57 13  
nantes.est.club.bad@gmail.com  
necbadminton.canalblog.com

### **NOVECENTO Un nouveau souffle**

Atelier de Gymnastique respiratoire physiologique profonde (Méthode METGESANDRA) qui permet à toute personne de s'apaiser durant des périodes de tension et de prévenir ou à atténuer, naturellement de nombreux troubles et affections. Atelier d'Art Dramatique.

novecento.souffle@gmail.com/  
facebook  
sara.umbella4@sfr.fr  
PENNETIER Sara : 06 85 39 34 88  
Neuilly Amélie : 06 85 19 41 52

### **ORPAN**

S'adresse auprès d' un public retraités et/ou âges pour les accompagner et les soutenir dans le maintien d'une vie sociale en prévoyant les situations d'isolement.

Sébastien Jehanno  
sebastien.jehanno@orpan.fr  
02 40 99 26 05 / 06 51 92 05 40

### **Phren sophrologie**

Stressé, fatigué ? Vous appréhendez la période des examens ? Vous avez le trac de parler en public ? Vous craignez un changement de vie personnel ? professionnel ? La sophrologie Caycédienne peut vous aider, grâce à un entraînement quotidien physique et mental, à développer vos capacités et ressources. Cette technique simple est accessible à tous en tous lieux. Christine Drouet, sophrologue.

Christine Drouet 06 81 95 75 32  
assophren@yahoo.fr

### **Pinceaux libres**

Atelier de dessin/peinture où chacun peut venir avec ses sujets et son matériel pour partager des samedis après-midis en groupe. 4 séances dans l'année sont animées par une professionnelle en arts plastiques qui donnent des techniques et des conseils.

nausicaa.michelet@gmail.com  
06 72 77 06 01

### **RACC omnisports**

Sport pour tous avec un prix modéré et une implication dans les quartiers notamment avec les plans Cité foot

et Cités Hand. C'est aussi 13 sections et 1100 licenciés billards anglais badminton hand )

racc.omnisports@free.fr  
claud.brochoire@gmail.com  
09 53 97 50 28 / 06 65 60 04 09

### **Salsa Calamares en su tinta Rumba Libre Salsa Nantes**

Salsa, bachata et kizomba. Ambiance associative, conviviale et moderne. Supports vidéo. Stages et soirées (DJ ou concert).

rumbalibre44@gmail.com  
Patrick et Audrey : 06 30 13 36 74  
FB : Rumba Libre Salsa Nantes

### **Restos du cœur centre de Dalby**

L'association a pour objet d'aider et d'apporter une assistance bénévole aux personnes en difficulté.

minine44@yahoo.fr  
ad44.dalby@restosducoeur.org  
Centre Dalby 09 87 01 92 21  
Catherine Lamy 06.79.18.65.33

### **Salsassos**

cours de danse salsa, cha cha, ateliers de travail corporel. Projet culturel et festif. Accueillie dans les Maisons de Quartier Ville de Nantes et/ou ACCOORD et à l'Ecole Rue Noire, elle est constituée aujourd'hui de 200 adhérents. Accord Perray : 18h45 à 22h30 le mercredi

07 81 79 99 27  
salsassos@gmail.com

### **Sanaha**

Partager et transmettre la diversité de la culture Hip Hop, par ses cours de Jazz Rock, adressés aux enfants à partir de 4 ans et adultes à partir de 18 ans. Valoriser l'épanouissement artistique et créatif, ainsi que l'estime de soi tout en en véhiculant une pédagogie de bienveillance et de respect du rythme de chacun. Le tout dans une ambiance joyeuse et old school.

sanaha.contact@gmail.com  
06 50 68 42 52

### **Tambour battant**

Activités autour de la Culture africaine qui s'adresse à un large public : familles, enfants, adultes, personnes en situation de handicap. Au-delà de l'expression traditionnelle, l'association invite à l'ouverture et au métissage par la rencontre des danses

musiques et chants d'Afrique de l'ouest avec des techniques contemporaines et transdisciplinaires.

contact@tambour-battant.org  
02 40 52 05 49

### **Théâtre de l'équipage**

Passionnés par l'expression théâtrale, à partir de textes contemporains nous montons des pièces pour les jouer en spectacle. La compagnie est ouverte et mouvante permettant ainsi à de nouveaux talents de venir nous rejoindre entre les différents projets.

06 83 92 91 42 / 06 89 73 16 83  
dom.fortin@gmail.com

### **Two points**

Présente la 2nde saison de la création partagée POINT DE VUE Bottière – Pin Sec. Et toujours des ateliers d'Arts Plastiques et Dessin Gravure pour les 5-11 ans, BD Manga et Architecture pour les 11-15 ans et Dessin Gravure pour les adultes à partir de 16 ans à la Maison de quartier Bottière

assotwopoints.blogspot.com.  
S. Lemazurier 06 63 54 89 31  
twopoints.contact@gmail.com

### **UFSEN 44 Retraités**

Pratique de danses traditionnelles en collectif – 1 lundi sur 2 de 14h30 à 16h30 à la Maison de Quartier de Doulon.

marcelle.morvant@orange.fr  
07 81 05 54 84

### **Yogamangalam**

Hatha yoga pour vivre plus intensément son corps et respirer avec lui.

yogamangalam@free.fr  
Gaelle Buis 06 52 56 65 95

### **Yoo Hye Bin taekwondo dojang**

Pratique du taekwondo ouverte aux débutants comme aux confirmés, aux adultes comme aux enfants à partir de 3 ans. Le taekwondo est un art martial coréen basé sur le respect, l'honneur, la persévérance et la maîtrise de soi.

yoohyebin.taekwondo@gmail.com  
06 80 28 65 09 / yoohyebin-tkd.fr  
FB : taekwondo.yoohyebin.nantes





# FORUM DES ASSOCIATIONS QUARTIERS EST



## CENTRE SOCIOCULTUREL PILOTIÈRE

31 RUE DES PLANTES 44300 NANTES

02 40 50 32 44

## CENTRE SOCIOCULTUREL PERRY

1 RUE JULES-GRANDJOUAN 44300 NANTES

02 40 49 74 69@

## MAISON DE QUARTIER BOITIÈRE

147 ROUTE DE SAINTE-LUCE 44300 NANTES

02 40 49 62 20

## MAISON DE QUARTIER DOULON

1 RUE DE LA BASSE-CHESNAIE 44300 NANTES

02 40 50 60 40



ATELIER GRAPHIQUE ACCOORD

# FORUM ASSOCIATIF

ET VOUS C'EST QUOI VOTRE ASSO ?

ALL NANTES 02 40 41 9000  
www.assos.nantes.fr

