



Accueillantes

Dominique CEÇÇON
Gislaine CHARLES
Monique CORBIN
Heather GRAY-SWITZMAN
Janine ROMILLIAT
Isabelle ULLIAC
Marie-Noëlle VANDENBROUCK
Angela ZABALETA



Adresse postale :
1 place Auguste Mounié
92160 ANTONY



avf@avfantony.com
accueil@avfantony.com
site.avfantony.com

AVF Antony vous accueille

À l'AVF Antony (Siège social)

1 place Auguste Mounié
1er étage

Mercredi 17h00 à 19h00

Tél : 06 01 77 18 59
accueil@avfantony.com

À l'Espace Vasarely

Maison des Associations
Place des Anciens Combattants
d'Afrique du Nord
Salle Jaune

Mardi 9h30 à 11h30

Mercredi 9h30 à 11h30

Tél : 07 54 35 46 65
accueil@avfantony.com

Fermeture pendant les jours fériés et les vacances

Rappel des vacances scolaires (Zone C)

Toussaint : Samedi 18 octobre au lundi 3 novembre 2025

Noël : Samedi 20 décembre au lundi 5 janvier 2026

Hiver : Samedi 21 février au lundi 9 mars 2026

Printemps : Samedi 18 avril au lundi 4 mai 2026



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

La richesse et la noblesse de notre association résident en ses bénévoles partageant leur savoir-faire, leur savoir-être. Plus de 110 bénévoles animent les ateliers, les sorties, les randonnées, les événements, la gestion administrative. Et, c'est pourquoi cette année, 1100 adhérents s'y retrouvent régulièrement partageant avec plaisir différentes activités et événements.

Les animateurs bénévoles vous présentent leurs activités lors de **«Portes ouvertes» à tout public le 11 juin 2025 à l'Espace Vasarely.** Journée où les nouveaux adhérents uniquement peuvent s'inscrire s'ils le souhaitent.

Première AVF de France, AVF Antony n'en est pas moins le premier club de randonnée des Hauts de Seine. **Le dimanche 6 avril 2025 au Parc Heller, 8ème édition de l'Antonienne.** Une journée randonnée pour tous devenue une incontournable avec plus de 600 participants attendus.

Feuilletez notre brochure. Découvrez toutes nos activités en salle ou en extérieur, activités artistiques, culturelles, loisirs, sportives et de relaxation, les promenades-goûters, les balades parisiennes, les sorties parcs et jardins, Paris au Moyen-Age, sorties ornithologiques, les sorties culturelles avec conférenciers, un cycle de conférences thématiques sur Paris. Des événements conviviaux rythment l'année : Assemblée générale, galette des rois, sorties des adhérents et bénévoles, l'Antonienne, les Portes Ouvertes. Vous voulez prendre soin de vous : yoga, sophrologie, gym, qi gong, danses... Bougez! Bougez et marchez... Un vaste programme de randonnées vous attend. Un programme varié : lieux, distances et difficultés. De magnifiques séjours d'une semaine sont réalisés.

Cette année 2025 est une année électorale.

Les membres du Conseil d'administration soumettent tous au vote leur mandat lors de la prochaine Assemblée Générale le 22 novembre 2025 pour une période de 3 ans. Certains font le choix de cesser leur fonction. De nouveaux postulants peuvent se présenter.

Le 9 avril de cette année 2025, AVF Antony est fière de fêter son quarantième anniversaire, fière de rendre hommage à tous ses bénévoles qui se sont passé le relais. Actuellement 114 bénévoles animent toujours avec enthousiasme, générosité et bienveillance, des activités de qualité appréciées de tous. Nous leur devons notre succès.

Le fonctionnement de l'AVF Antony dépend de l'implication précieuse de ses bénévoles et de l'aide de la MAIRIE qui met à notre disposition salles et espaces sportifs extérieurs.

Venez et devenez, vous aussi, bénévole en révélant et développant vos talents. Vous êtes attendu! Notre pôle «Bénévolat» (benevolat@avfantony.com) vous aidera à préparer votre projet. Pour en savoir plus et vous inscrire, consultez notre site internet **avfantony.com** Les inscriptions en ligne pour tous seront ouvertes dès le 8 septembre. Venez nous retrouver au Forum des associations le dimanche 7 septembre au centre André Malraux.

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

Bien amicalement.



Jean-Michel Grossard
Président



Denise Roux
Vice-Présidente

« ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES »

À travers les activités et sorties proposées, dans une ambiance conviviale, vous pourrez vous constituer un nouveau tissu social, créer des liens amicaux et partager vos passions.

Associations loi 1901, sans appartenance politique, non confessionnelles, les AVF réunies en un réseau national partagent une charte commune approuvée par l'Assemblée Générale de l'UNAVF, Union Nationale le 9 mars 2022.

Charte du réseau AVF

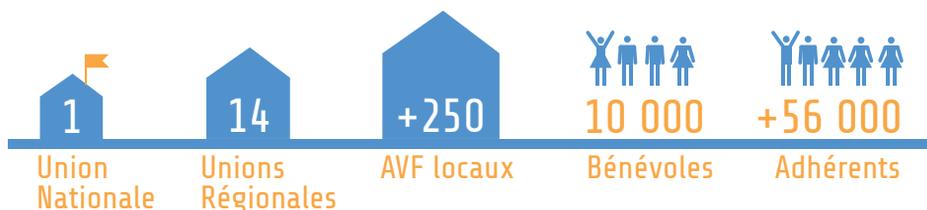
Les Accueils des Villes Françaises ont pour mission d'accueillir en priorité les nouveaux arrivants dans nos villes et les personnes en recherche de lien social pour favoriser la création et le développement relationnel. L'accueil au sein des AVF ainsi que la gestion et l'animation de l'association sont assurés par des bénévoles, membres actifs de l'association, qui doivent recevoir une formation adaptée.

Le réseau est composé des AVF locaux, des unions régionales URAVF et de l'union nationale UNAVF.

Les AVF locaux assurent la mission d'accueil du Réseau à laquelle chaque adhérent contribue. Ils jouissent d'une autonomie de gestion.

L'URAVF accompagne les AVF locaux dans leur mission, favorise une dynamique d'échanges, de coopération, de partage de compétences et ressources. L'UNAVF fournit aux AVF des services communs, formations et outils de communication.

Pour devenir ADHÉRENT, membre d'AVF ANTONY, chaque personne règle une adhésion annuelle de 20 euros. Cette adhésion est obligatoire pour s'inscrire aux activités.



AVF Antony

L'association AVF Antony (président Jean-Michel Grossard) est rattachée à l'**Union régionale de l'île-de-France, URAVF**, (président Gilles Casanova) elle-même rattachée à l'**Union nationale, UNAVF** (présidente Brigitte de Metz Noblat).

L'association AVF Antony est née le 4 mai 1984 sous l'initiative de quelques femmes dont Daniele Chatillon qui fut sa première présidente, sous le nom d'« **Antony Accueil** » Après avoir été hébergée en divers lieux, en 1995 notre association arrive au siège social actuel, 1 place Mounié. En 2001, **ANTONY ACCUEIL** change de nom pour devenir « **AVF ANTONY** ».

Dès sa création, une vingtaine d'activités sont proposées dont cafés rencontres, Maman Accueil, cours de sténo, alphabétisation, peinture sur soie, tricot, collections cartes postales, création d'abat-jour, tarot, bridge, échecs, scrabble, jogging, tennis sorties culturelles sur Paris et ses environs... pour atteindre aujourd'hui plus de 50 activités réparties en 60 ateliers.

AVF Antony est reconnu établissement sportif, agréé Jeunesse et Sports et bénéficiant d'une immatriculation Tourisme FFR permettant l'offre de séjours de randonnée.

Composition du Conseil d'Administration

Bureau

Jean-Michel GROSSARD, président.
Denise ROUX, vice-présidente. François-Denis, GROSLERON trésorier, Daniel BOISSON, trésorier adjoint. Roger VETU, secrétaire général. Marie Noelle VANDEN-BROUCK, secrétaire adjointe.

Autres membres du CA

Gérard BOTREL, Véronique BOUCAUT. Giselaïne CHARLES, Sylvie CONFIDA. Bernadette COURTEAUX. Alain DUPRAT. Noelle FOLL. Jacques FRANC. Bernard JOUFFREY. Henri HERIVEAU, Dominique LE ROUX. Mong Thu RIZZO. Jacques SANDRE. Régine SIFFERT.

Chargés de mission

Jean Paul ARRENAULT, festivités. Joëlle CHAPALAIN, sorties culturelles. Catherine CHEVALIER réseaux sociaux. Didier CHEVALIER, brochure et bulletins trimestriels. Jean Claude PICHON, responsable informatique, randonnée. Mireille TSAKALOS Théâtre. Sylvie WELCKER, secrétaire adjointe et bénévolat.



Bénévolat

Donner un peu de temps pour votre association fait la différence !
Devenez vous aussi bénévole en révélant et en développant vos talents. **Écrivez à benevolat@avfantony.com**

ADHÉSION ET INSCRIPTION 2025/26

Adhérer puis s'inscrire

L'adhésion à l'association est individuelle

Prix de l'adhésion : 20€ par an à régler en ligne (CB) avant de s'inscrire pour participer à une activité). Les inscriptions sont individuelles et par activité. Activité à régler en sus de l'adhésion.

Les licences individuelles FFRP

Licence + assurance

IRA > 30,85€/an

IMPN > 42,90€/an.

Notice à consulter en bas de la page randonnée pédestre. onglet «Activités» de notre site.

Le fonctionnement

Les activités contingentées: 2 MAX./adhérent et un seul créneau par activité (bridge et country exceptés). Les inscriptions aux activités se font par ordre d'arrivée avec liste d'attente. Il faut vérifier le pré-requis nécessaire pour participer à une activité dans le tableau joint.

Pour en savoir plus sur une activité consultez sa page sur notre site internet et lors de l'inscription.

Comment s'inscrire en ligne ?

Se rendre à l'adresse

<https://site.avfantony.com/>

Choisir l'onglet "INSCRIPTIONS" puis "INSCRIPTIONS 2025-2026" et suivre les instructions.

Scanner le QR CODE



Les dates à retenir

Mercredi 11 juin

Portes Ouvertes à l'ESPACE VASARELY de 17h à 21h.

Inscription uniquement des nouveaux adhérents (1ère adhésion).

Jeudi 12 juin

Activités non contingentées : inscriptions ouvertes.

Activités contingentées : uniquement pour les Nouveaux Adhérents et les bénévoles.

Fin août

Les dates de reprise sont confirmées sur notre site.

Dimanche 7 septembre

Forum des associations d'Antony.

Centre André Malraux, 1 avenue Léon Harmel, 92160 Antony

Lundi 8 septembre

Inscriptions en ligne ouvertes pour l'ensemble des activités.

Début de la reprise des activités (sauf randonnée).

Mardi 9 | Mercredi 10 septembre

Réouverture de nos permanences (voir p.2).

Quelques précisions

Aucun frais de participation annuel pour la marche douce et les ateliers d'aide informatique.

L'adhérent peut se faire aider pour s'inscrire en ligne par un tiers (proche ou adhérent).

À partir du mercredi 1er octobre, la règle de 2 activités contingentées par adhérent ne sera plus appliquée afin de compléter les ateliers.

LES ACTIVITÉS

Activités Culturelles					
Animation	N°	Jour	Horaire	Lieu	Animateur
* CONVERSATION ALLEMANDE	1	mardi	14h-15h30	Vasarely	Véréna Gonin
	2	jeudi	9h-10h30		Isabelle Knobloch
* CONVERSATION ANGLAISE	1	lundi	9h30-11h	Vasarely	Nicole Jobic, Anne Cueille
	3	mardi	10h30-12h		François Goutet
	4	vendredi	17h30-19h		Gabrielle Algaron
* CONVERSATION ESPAGNOLE	1	lundi	15h-16h30	Vasarely	Micheline Delaunay
	2	mercredi	10h30-12h		Angela Zabaleta
	3	mercredi	14h-15h30		Rosa Marie Gonzalez
	4	vendredi	14h30-16h		
* CONVERSATION ITALIENNE	1	lundi	13h30-15h	Vasarely	Françoise Giquel
	2	mardi	9h-10h30		Jacques Franc
CHINOIS (DÉCOUVERTE)	1	mardi	17h-18h	Vasarely	Tak-Wah Ong
* CHINOIS (SUITE)	2		18h-19h		
ATELIER D'ÉCRITURE		jeudi bimensuel semaines impaires	10h30-12h	Vasarely	Françoise Lubeigt, Marie-Pierre Bacos
PETIT BOUILLON DE CULTURE		lundi semaines paires	9h-12h	Vasarely	Peter Herman, Jacqueline Lhorcia
GYM CÉRÉBRALE	1	mercredi	9h-10h30	Vasarely	Pierre et Martine Para
	2		10h30-12h		
DICTÉE		vendredi (semaines paires)	14h-15h30	Vasarely	Evelyne Vial
LECTURE À VOIX HAUTE		1 vendredi / mois	14h-15h30	Vasarely	Evelyne Vial

* Connaissances de base indispensables

Activités Loisirs

Animation	N°	Jour	Horaire	Lieu	Animateur
* BELOTE		mercredi	18h-20h	Vasarely	Joëlle Le Port, Catherine Lacza
** BRIDGE (TOURNOIS)	1	mardi	13h30-17h15	Vasarely	Claude Jouron
	2	jeudi	13h30-18h	La Fontaine	Mauricette Brouillet
* ÉCHECS		jeudi	14h-18h	Vasarely	Joël Guyader
JEUX DE SOCIÉTÉ		mercredi	15h30-18h30	Vasarely	Janine Romilliat, Francine Bevenot
MAHJONG		lundi	14h-17h	La Fontaine	Marie-Christine Lamy
SCRABBLE	1	lundi	15h-18h30	Vasarely	Mireille Tsakalos, Jacqueline Contentin
	* 2	vendredi	16h-19h	Vasarely	Dominique Le Roux, Florence Cardosi
* TAROT		lundi	17h30-19h30	Vasarely	Catherine Lacza, Marie-Dominique Quaghebeur

* Connaissances de base indispensables | ** Licence obligatoire

Activités Artistiques

Animation	N°	Jour	Horaire	Lieu	Animateur
AQUARELLE	1	mardi	16h-18h30	Vasarely	Michel Bertin
	2	jeudi	14h-16h30		François Goutet, Philippe Algaron
	3	vendredi	9h30-12h		Alain Grainaut-Magallon
ART FLORAL (IKEBANA)		3 ^{ème} vendredi du mois	14h-17h	Centre A. Malraux	Mary-France Belmont
DESSIN		jeudi	16h30-18h30	Vasarely	Alain Grainaut-Magallon
* PEINTURE (HUILE ET ACRYLYQUE)		mardi	13h30-16h	Vasarely	Espérance Roca
THÉÂTRE		lundi	19h30-22h	Vasarely	Florence Jolier
TRICOT, CROCHET	1	mardi	17h-18h30	Vasarely	Alice Miralles
	2	mardi	18h30-20h	Vasarely	
CLUB TRICOT		lundi (semaines paires)	9h-12h	Vasarely	Françoise Meaudre

* Connaissances de base indispensables

Activités Sportives / Plein-air / Bien-être

Animation	N°	Jour	Horaire	Lieu	Animateur
FUN DANCE		jeudi	17h-18h	Foyer Soleil	Malika Nicolas
LINE DANCE, COUNTRY	1	lundi	14h30-16h	Foyer Soleil	Michèle Doyen
	2	samedi	14h-15h		Monique Corbin
	3	samedi	15h-16h		
	4	* samedi	16h-17h		
TOUTES DANSES EN LIGNE		lundi	16h-17h30	Foyer Soleil	Michèle Doyen
GYMNASTIQUE (ENTRETIEN ET EXPRESSION)		mercredi	9h30-10h45	Éric Tabarly	Bako Mouilleron
QUI GONG		mercredi	10h30-12h	Foyer Soleil	Jean-Marc Fremy
SOPHROLOGIE	1	mardi	9h-10h30	Vasarely	Marie Richard
	2		10h30-12h		
YOGA	1	lundi	18h30-20h	Vasarely	Françoise Lubeigt, Peter Herman
	2	jeudi	9h-10h30		
	3	lundi (hatha)	10h-11h30	Foyer Soleil	Nicole Azan-Canoui
MARCHE DOUCE		lundi	14h-16h	Parc Sceaux	Monique Corbin
		2 ^{ème} lundi du mois		Parc Heller	
PÉTANQUE		mercredi, dimanche	14h	Boulodrome de Massy	Isabelle et Jean-Marc Blotin
* TENNIS		mardi, vendredi	9h-11h	Stade G. Suant	Michel Jamilloux
** BUNGYPUMP		mercredi	10h-11h 18h30-19h30	voir site web	Jean-Claude Pichon et 3 animateurs
** MARCHE NORDIQUE	1	1 ^{er} et 3 ^{ème} mercredi du mois	9h30-11h30	voir site web	Jean-Claud Pichon et 5 animateurs
	2	1 ^{er} et 3 ^{ème} samedi du mois			
** RANDONNÉES (PÉDESTRES)		<i>Plus d'informations p.16</i>			Jean-Claud Pichon et 20 animateurs
** CYCLO DÉCOUVERTE		lundi	8h45	Parking Stade G. Suant	Gérard Botrel et 10 accompagnateurs

* Connaissances de base indispensables | ** Licence obligatoire

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

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

Les activités en salle sont contingentées et réglementées jusqu'au 30 septembre afin de permettre au plus grand nombre d'adhérents de participer : un adhérent ne peut s'inscrire qu'à deux activités contingentées et choisir un seul créneau par activité (hors bridge et Country).

Les activités intérieures ont lieu principalement à l'Espace Vasarely sinon dans d'autres salles municipales (voir plan de localisation en fin de brochure). Certaines activités requièrent d'avoir des connaissances de base. Elles sont signalées par un (*). Un document d'information « en savoir plus » pour chaque activité est disponible sur notre site internet, dans les rubriques activités intérieures et extérieures.

Une participation financière est demandée pour chaque inscription à l'exception de la marche douce et des activités d'aide informatique. Le montant est indiqué sur le formulaire d'inscription, disponible sur notre site et à nos permanences.



Si vous aussi, vous souhaitez proposer une animation, partager votre passion, votre savoir faire, contactez nous : benevolat@avfantony.com

ASSURANCE

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

La pratique des activités randonnée pédestre, marche nordique, bungee-pump et vélo découverte implique la prise obliga-

toire d'une licence FFRP. Cette licence inclut également une « garantie individuelle accident corporel ».

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

Activités Culturelles



Conversation allemande *

La conversation s'appuie sur des documents – articles de journaux, poèmes, chants et événements. Des lectures avec explications et des discussions libres animent la séance. **Deux créneaux au choix sont proposés.**



Conversation anglaise *

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



Conversation espagnole *

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



Conversation italienne *

La conversation italienne permet à la fois de pratiquer la langue et de découvrir la culture de l'Italie. Les thèmes sont variés et permettent l'expression orale. **Deux créneaux au choix sont proposés.**



Chinois

«découverte» et «approfondissement». L'apprentissage de la langue se construit par l'acquisition des bases fondamentales de l'écriture et la compréhension de la structure des phrases. Les signes

exigeants de l'écriture, les connaissances d'éléments particuliers et la maîtrise des constructions des phrases permettent d'appréhender le contexte culturel menant à la compréhension, à la conversation. Une belle découverte culturelle. **Deux niveaux sont proposés**

Atelier d'écriture

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

Petit bouillon de culture

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

Gym cérébrale

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

Dictée

Retrouver le plaisir de bien écrire.

Lecture à voix haute

Ressentir pleinement l'expression des textes choisis.

Atelier informatique / smartphone

Mieux comprendre et utiliser son smartphone Android. Approfondir l'utilisation de l'application "What's App". Assistance informatique avec votre ordinateur. **Les séances sont proposées aux adhérents par mail par trimestre.**

Activités Loisirs



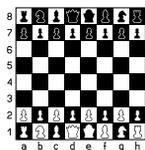
Belote *

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



Bridge tournois *

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



Échecs *

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



Jeux de société

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



Mahjong

Le Mahjong est un jeu plaisant qui s'adresse à tout le monde. Si la stratégie, la mémoire, la concentration ont une place importante, la chance intervient aussi puisque le jeu est basé sur le tirage et la défausse.



Scrabble

Dans une ambiance décontractée et non compétitive, Scrabble classique et duplicate par tables de 4. **Deux créneaux au choix sont proposés.**



Tarot *

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

Activités Artistiques



Aquarelle

Nous avons tous un potentiel créatif que l'on peut développer en partageant ensemble nos connaissances. **Trois créneaux au choix sont proposés.**



Art floral (ikebana)

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



Club tricot

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



Dessin

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



Peinture (huile et acrylique) *

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



Théâtre

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



Tricot, crochet

Que vous sachiez tricoter ou crocheter, que vous vouliez vous perfectionner, ou que vous ayez besoin de conseils pour finaliser un ouvrage, venez nous rejoindre. **Deux créneaux au choix sont proposés.**

Activités Sportives / Bien-être / Plein air



Fun dance

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



Country

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



Toutes danses en ligne

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



Gymnastique d'entretien et d'expression

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



Qi gong

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



Sophrologie

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

Yoga et Hatha yoga

Trois groupes sont proposés, deux Yoga et un Hatha Yoga

Yoga Avec le souffle le corps et le mental tu réuniras, avec simplicité jugement et compétition tu lâcheras, puis dans la plante des pieds, ta conscience tu placeras. Avec concentration ton corps tu étireras, et ses limites tu accepteras, dans les postures et la méditation le lâcher-prise et l'harmonie tu atteindras.

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





Marche douce

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



Pétanque

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



Tennis *

Réservé aux adhérents ayant déjà pratiqué ce sport (être en capacité d'enchaîner plusieurs coups, du fond du court, en revers comme en coup droit). Aucun cours n'est donné. Le plaisir de jouer commence par un échauffement de 5 à 10 min, quelques échanges, puis on fait des jeux, voire 1 ou 2 sets. Cela, bien sûr dans une ambiance sportive et très conviviale. **En cas de pluie, possibilité de réserver un cours en intérieur avec participation de 5 €/personne.**



Bungy Pump ** Licence FFRP obligatoire

Animateurs diplômés : J.C. Pichon, A. Deville, A. Duprat, C. Persoz

Plaisir et bien-être : variante de la marche nordique, le système de bungy pump favorise le redressement du buste et positionne naturellement le corps dans une dynamique de marche tout en amortissant les chocs articulaires. Pour la découverte de l'activité, l'AVF dispose de quelques paires de bâtons spécifiques.



Marche nordique ** Licence FFRP obligatoire

Animateurs diplômés : JP. Arrenault, G. Botrel, A. Deville, JC. Pichon, C. Menasse, C. Persoz

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



Randonnées pédestres ** Licence FFRP obligatoire

Animateurs diplômés : D. Arhel, F. Arens, G. Botrel, C. Caillette, B. Camelot, R. Cordier, S. Couturier, B. Desangles, A. Duprat, C. Grégoire, B. Jouffrey, C. Larue, N. Luo, A. Murlon, A. Sauser, MN. Schmitt, G. Thérêt, JL. Wahl, J.C. Pichon

AVF Antony vous propose des randonnées à la journée et à la demi-journée. La difficulté des randonnées est indiquée par le nombre de *, ainsi que par l'Index IBP : * facile ** moyenne *** difficile, long, pentu, rapide. [Les sorties proposées sont communiquées dans les programmes trimestriels publiés en septembre, janvier et avril.](#)

Infos sur site : rando.avfantony.com



Cyclo Découverte ** Licence FFRP obligatoire

Animateurs diplômés : A.Bauché, G. Botrel, J.A. Chodorge, J.C. Co-bat, D. Dhellemme, C. Ferry Wilczek, M. Jamilloux, A. Menegale, F. Niess Gerber, S. Nguyen, G.Théret

De la balade tranquille avec le groupe « découverte » à la randonnée plus sportive avec le groupe « cyclo », il y en a pour tous les goûts ! Pédalez en toute sécurité et dans la bonne humeur avec notre équipe d'accompagnateurs bénévoles pour améliorer votre condition physique et explorer les routes et les chemins de notre région. Un séjour de 3 à 5 jours sera organisé au cours de la saison.

Nous proposons des sorties d'une demi-journée (20 à 40 km, retour vers 12h00) ou d'une journée (40 à 70 km, prévoir un pique-nique). [Les sorties proposées sont consultables sur le site](#) ([Les inscriptions sont ouvertes progressivement, mois par mois](#)).

Infos sur site : rando.avfantony.com



SÉJOURS RANDONNÉE : Disposant d'une extension d'immatriculation tourisme, AVF Antony vous propose aussi des séjours en week-end et semaine, accompagnés par des animateurs diplômés. La participation aux séjours est réservée aux pratiquants réguliers et demande une bonne forme physique.

BALADES À THÈMES

Paris historique

Par Barbara Cordella

Découvrir la capitale à travers son histoire riche et souvent méconnue.

Promenades ornithologiques

Par Philippe Detourbe

Passionné par le monde des oiseaux, Philippe propose de partager, au fil des saisons, son intérêt pour l'ornithologie et la nature. Ces promenades seront l'occasion de découvrir le monde des oiseaux en Île-de-France et de s'initier à la reconnaissance des différentes espèces et de leurs chants. Se munir d'une paire de jumelles.

Sorties de 3 à 4h le matin, environ 8 km (2 jours par mois : jeudi et vendredi).

Visites et théâtre

Par Joëlle Chapalain

Visites de quartiers

un conférencier permet au groupe de découvrir toutes les curiosités et tous les monuments remarquables d'un quartier de Paris ou de la proche banlieue.

Visites d'expositions temporaires ou de musées

un conférencier accompagne le groupe et fait découvrir une des principales curiosités d'un musée ou les éléments majeurs d'une exposition.

Cycle de conférences

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

Sorties théâtre

Un nouveau partenariat avec les théâtres de l'Azimut est en cours de réalisation. Des informations aux adhérents seront transmises par mail et seront publiées dans les programmes trimestriels.

Ces balades et visites sont communiquées par mail, publiées sur le site et dans les programmes trimestriels

LES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

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

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

Le premier rendez-vous sera en novembre à l'Assemblée Générale, présentation et bilan de l'association suivis d'un pot de convivialité.



Denise Roux, vice-présidente AVF Antony, Brigitte de Metz Noblat, présidente de l'Union Nationale AVF, Jean Michel Grossard, président AVF Antony partagent avec tous les 40 ans d'AVF Antony. Joyeux Anniversaire!

Décembre

Soirée des bénévoles.

Janvier

Les adhérents se retrouvent autour de la galette des Rois avec une animation musicale.

Avril

«l'Antonienne» Fête de la randonnée, dans une ambiance sportive et chaleureuse.

De Mars à Juin

Sorties des adhérents et des bénévoles.

Juin

Portes Ouvertes à Vasarely : rencontres avec les animateurs des activités proposées, expositions des œuvres réalisées par les adhérents de l'AVF, démonstrations de danses et présentation du théâtre, expositions des œuvres.

Juin, « Théâtre et Danse » **spectacle de fin de saison** à l'Espace Vasarely.



AVF ANTONY fête ses 40 ans!

INFORMATIONS PRATIQUES

Adresse postale

AVF ANTONY
1 place Auguste Mounié
92160 ANTONY



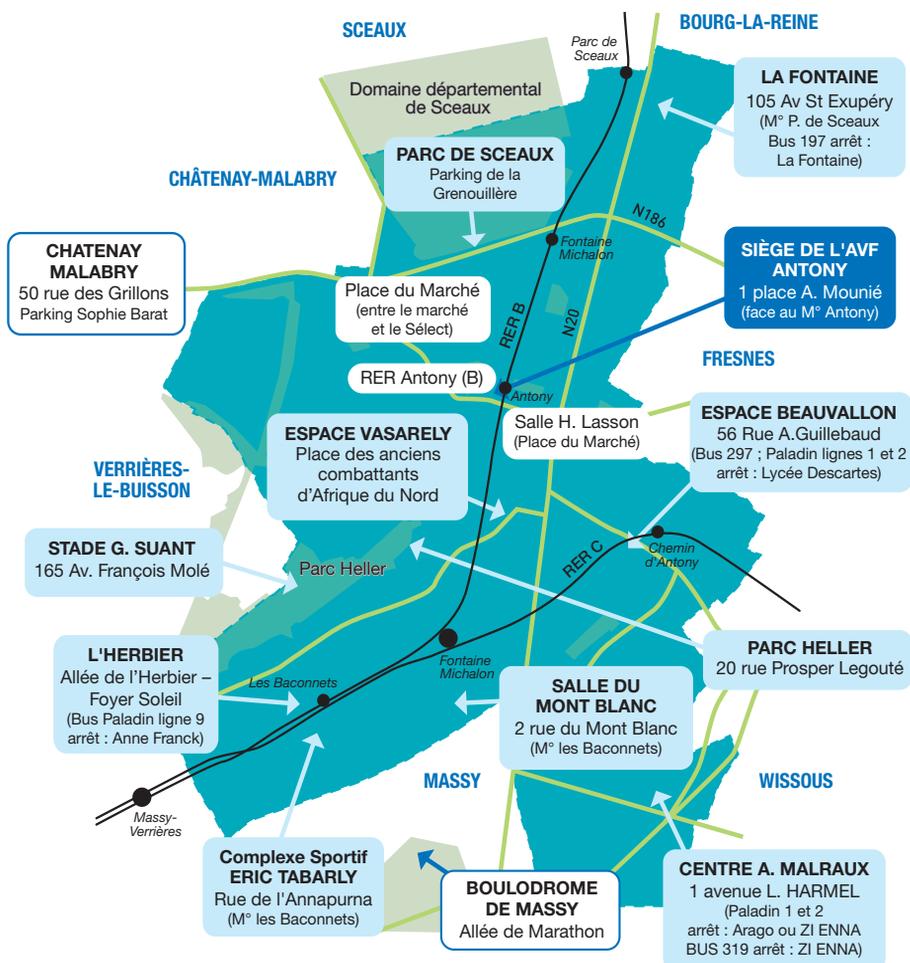
Internet

Email avf@avfantony.com
Site web site.avfantony.com
Site Union Régionale <https://www.avf-region-iledefrance.fr/>
Site National <https://avf-union-nationale.fr/>



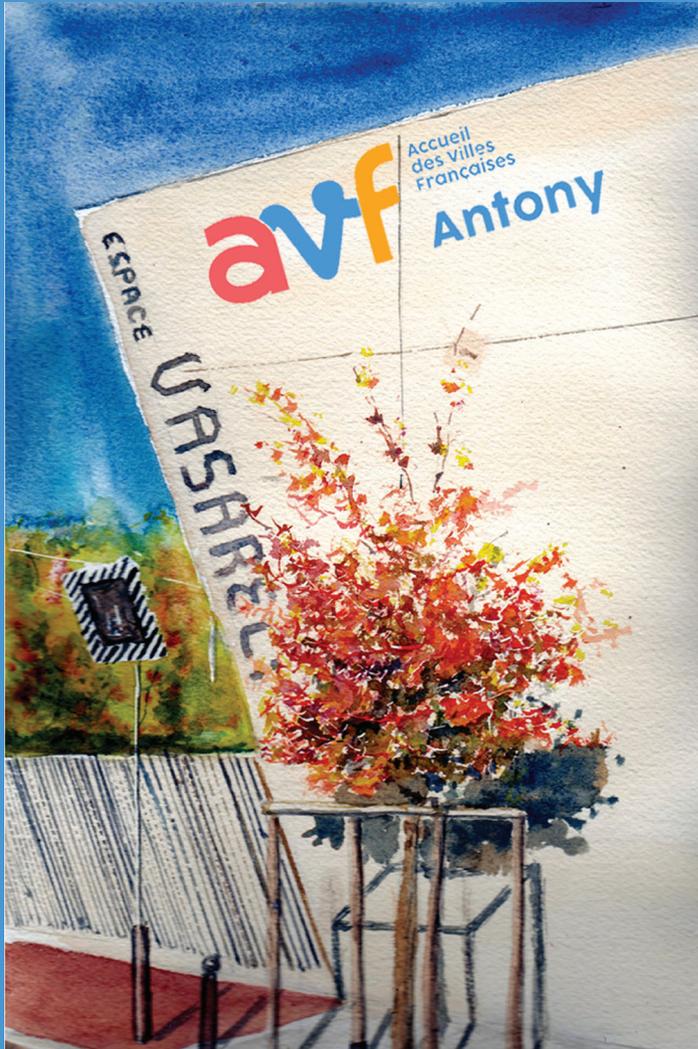
Emplacements où se tiennent les activités

Situation et adresses



<https://site.avfantony.com>

Facebook : /AVFantony



AVF Antony

1 place Auguste Mounié

92160 ANTONY

Tél : 01 42 37 09 41

Email : avf@avfantony.com