



📍 Accueil Espace Vasarely  
Place des Anciens Combattants d'Afrique du Nord - 92160 Antony

☎ 07 54 35 46 65

✉ avf@avfantony.com

🌐 [site.avfantony.com](http://site.avfantony.com)



Avec AVF, **connectez-vous réellement**  
à votre territoire et ses habitants.  
Accueil, Rencontres, Sorties, Activités  
animés par nos bénévoles.

# NOS PERMANENCES

Toutes nos permanences ont lieu à :

l'Espace Vasarely \*

Mardi de 9h30 à 11h30

Mercredi de 9h30 à 11h30

Jeudi de 17h00 à 19h00



\* Accès : par ascenseur, pour un meilleur confort et adaptation aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap.



[avf@avfantony.com](mailto:avf@avfantony.com)

07 54 35 46 65

## Nos accueillantes

en présence d'Isabelle BARNAUD, Secrétaire Générale AVF Antony



Dominique CEÇÇON  
Gislaine CHARLES  
Monique CORBIN  
Heather GRAY-SWITZMAN  
Micky MARTI  
Catherine PEZE  
Janine ROMILLIAT  
Isabelle ULLIAC  
Marie-Noëlle VANDENBROUCK

Nos permanences sont fermées les jours fériés et lors des vacances scolaires.

### Rappel des vacances scolaires (Zone C)

Toussaint : Samedi 17 octobre 2026 au lundi 2 novembre 2026

Noël : Samedi 19 décembre 2026 au lundi 4 janvier 2027

Hiver : Samedi 6 février 2027 au lundi 22 février 2027

Printemps : Samedi 3 avril 2027 au lundi 19 avril 2027





C'est avec une immense fierté que nous vous ouvrons les portes d'**AVF Antony**. Plus qu'une association, notre structure est un véritable moteur de lien social où l'on crée des amitiés et partage ses passions.


Suite à la transition de novembre 2025, notre équipe porte avec enthousiasme la vitalité de l'association. Ce dynamisme repose sur nos **130 bénévoles** qui offrent leur savoir-faire pour animer une communauté de **1 140** membres.

### Une diversité d'activités pour tous !

Feuilletez notre brochure ou allez surfer sur notre site pour découvrir toutes nos activités :

 **Loisir et culture** : Conversation en allemand, anglais, espagnol, italien, chinois, club lecture, dictée, gym cérébrale, lecture à voix haute, petit bouillon de culture, Paris historique, partenariat théâtres Azimut, sortie culturelle, promenade ornithologique, numérique dont ateliers smartphone Android et informatique.

 **Créativité et jeux** : Aquarelle, au plaisir d'écrire, chansons françaises, club tricot, crochet et tricot, dessin, peinture huile et acrylique, théâtre, chansons françaises, belote, bridge, canasta, échecs, jeux de société, mahjong, scrabble, tarot.

 **Sport & Bien-être** : bungee pump, country, cyclo découverte, danse de salon en ligne, gym d'expression et d'entretien, marche nordique, partenariat padel, pétanque, randonnée pédestre, tennis, bouger autrement, marche douce, qi gong, sophrologie, yoga.

Avec cette offre variée, l'AVF Antony s'affirme comme **la 1<sup>ère</sup> AVF de France** par son dynamisme et **le 2<sup>ème</sup> club de randonnée des Hauts-de-Seine** !

**Devenez acteur de votre association** : AVF Antony ne vit que par l'implication de ses membres bénévoles. Vous avez un projet ? Notre pôle vous accompagne, contactez-le par mail : [benevolat@avfantony.com](mailto:benevolat@avfantony.com).

Merci à la Mairie d'Antony pour son soutien indéfectible.

Que vous soyez nouvel adhérent ou adhérent fidèle, nous avons hâte de vous retrouver pour la nouvelle saison 2026/2027 !

Bien amicalement !



Jean-Michel GROSSARD  
Président

Isabelle BARNAUD  
Secrétaire Générale



# ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES

**AVF Antony est membre du réseau des AVF, présent dans de nombreuses villes de France.**



Association loi 1901, sans appartenance politique ni confessionnelle, les AVF, réunis en un réseau national (UNAVF), partagent une charte commune approuvée par l'assemblée générale du 9 mars 2022.

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 d'un réseau relationnel.

Afin de mener à bien leur mission d'accueil, les AVF s'attachent à respecter et promouvoir les valeurs fondamentales liées à l'accueil et au lien social.

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

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 peuvent recevoir une formation adaptée.

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

L'URAVF Île-de-France compte 40 AVF.

## ***En savoir plus :***

- ✓ **UNAVF** : <https://avf-union-nationale.fr>
- ✓ **URAVF ÎLE-DE-FRANCE** : <https://www.avf-region-iledefrance.fr>
- ✓ **AVF ANTONY** : <https://site.avfantony.com>



Pour devenir adhérent, membre de AVF Antony, chaque personne, règle une adhésion annuelle de 20 €. 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 Danièle 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. Aujourd'hui, plus de 50 activités sont réparties en 60 ateliers.

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

## Composition du Conseil d'Administration

### Bureau

Jean-Michel GROSSARD, président.  
Gérard BOTREL, vice-président. Isabelle BARNAUD, secrétaire générale. Alain BERGHEAUD, secrétaire général adjoint. Daniel BOISSON, trésorier. Christian BRAISE, trésorier adjoint.

DUPRAT, chargé de mission immatriculation tourisme FFRP, Billetweb. Noëlle FOLL, bénévole groupe festivités. Bernard JOUFFREY, webmestre, chargé de mission informatique. Henri HERIVEAU, bénévole groupe festivités. Christian ROSE, chargé de mission loisirs et culture.

### Membres du CA

Nicole AZAN-CANOUI, chargée de mission activités intérieures. Véronique BOUCAUT, chargée de mission bénévolat. Marie Françoise CECCALDI, chargée de mission festivités. Giselaïne CHARLES, chargée de mission accueil. Didier CHEVALIER, chargé de mission communication (brochure, bulletins trimestriels). Bernadette COURTEAUX. Jean-Claude DOUCEY, chargé de mission informatique et documentation. Alain

### Chargés de mission hors CA

Dominique CEÇÇON, secrétariat général. Joëlle CHAPALAIN, sorties culturelles. Luc DELAITRE, comptabilité, Jean-Claude PICHON, informatique (Billetweb) et sports avec licence. Mireille TSAKALOS, sorties théâtre, Sylvie WELCKER, secrétariat général 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](mailto:benevolat@avfantony.com)

# ADHÉSION - INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS



## ADHÉRER

L'adhésion à l'association (20 € / an) est obligatoire et individuelle. C'est un prérequis pour pouvoir s'inscrire aux activités.

## S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

Les inscriptions sont individuelles et par activité (20 € / activité / an), par ordre d'arrivée, avec liste d'attente.

Certaines activités sont contingentées.

Pour connaître les détails liés à une activité, consulter sa page « En savoir plus » sur notre site Internet ou à nos permanences.

## COMMENT S'INSCRIRE EN LIGNE ?

### Sur le site internet

- ✓ <https://site.avfantony.com>
- ✓ Onglet Adhésion / Inscription
- ✓ **Adhérer et s'inscrire aux activités**
- ✓ **Et se laisser guider**

Nos permanences sont également à votre disposition (Voir page 2)



Accès direct  
en scannant  
ce QR-code

## 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 accidents corporels pour ses membres.

## LICENCE INDIVIDUELLE FFRP

La pratique de certaines activités implique la prise obligatoire d'une licence FFRP :

■ **Randonnée, Bungy pump, Marche nordique** : Licence unique (ex IRA) : 33€

■ **Cyclo-découverte** : Licence multi-loisirs (ex IMPN) : 46€ (incluant licence unique + vélo)

Prévoir un certificat médical mentionnant « aptitude à la pratique du sport en plaine et basse montagne ».

Pour un **renouvellement** de licence, il est possible de joindre le questionnaire de santé "QS-SPORT"

À l'aide du Cerfa ci-contre n° 15699\*01 complété, daté et signé.



AVF Antony propose un panel d'activités où chacun peut trouver son bonheur : artistiques, culturelles, de loisirs, sportives et de relaxation, des sorties culturelles et des randonnées pédestres sans oublier les balades à thème et nos événements 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** jusqu'au 30 septembre. Un adhérent ne peut s'inscrire qu'à une activité contingentée et choisir un seul créneau par activité. Dès le 1<sup>er</sup> octobre, cette règle est annulée afin de compléter les ateliers. Certaines activités requièrent des connaissances de base. Elles sont signalées par un ★.



Les **lieux** sont indiqués dans le tableau des pages d'activités (**voir plan de localisation en fin de brochure**). **Une participation financière est demandée pour chaque inscription** à l'exception de club lecture, et marche douce. Les inscriptions se font sur le site internet ou à nos permanences.



## Calendrier pour les inscriptions :



DATES CLÉS	PUBLIC CONCERNÉ	MODALITÉS
Mercredi 27/05	Nouveaux adhérents	1 activité contingentée + activités non contingentées illimitées
Du jeudi 28/05 au samedi 05/09	Bénévoles Nouveaux adhérents	1 activité contingentée + activités non contingentées illimitées
Du jeudi 28/05 au samedi 05/09	Anciens adhérents	Possibilité de faire son adhésion + activités non contingentées illimitées
Dimanche 06/09 Forum des associations	Nouveaux adhérents	1 activité contingentée + activités non contingentées illimitées
Lundi 07/09	Anciens adhérents	1 activité contingentée + activités non contingentées illimitées
Lundi 14/09	Tous	2 <sup>ème</sup> activité contingentée + activités non contingentées illimitées
Jeudi 01/10	Tous	Levée totale des restrictions

# LES ACTIVITÉS

## LOISIR ET CULTURE

### CULTURE

★ Connaissances de base indispensables

Animation	Atelier		Jour	Horaire	Lieu	Animateurs
ALLEMAND (CONVERSATION)	A	★	mardi	14h00-15h30	Vasarely	V. Gonin
	B	★	jeudi	9h00-10h30		I. Knobloch
ANGLAIS (CONVERSATION)	A	★	lundi	9h30-11h00	Vasarely	N. Jobic A. Cueille
	B	★	mardi	15h30-17h00		R. & J. Mccabe
	C	★	mardi	10h30-12h00		F. Goutet A-L. Oeuvery- Lemée
	D	★	vendredi (semaine impaire)	17h00-18h30		G. Algaron
		★	vendredi (semaine paire)	17h00-18h30		
	<i>NOUVEAU !</i>	E	★	vendredi		10h30- 12h00
CHINOIS (DÉCOUVERTE) (non contingenté)	A		mardi	17h00-18h00	Vasarely	T-W Ong
CHINOIS (PERFECTIO <sup>ment</sup> ) (non contingenté)	B	★	mardi	18h00-19h30		

ESPAGNOL (CONVERSATION)	A	*	lundi	15h00-16h30	Vasarely	M. Delaunay
	B	*	mercredi	10h30-12h00		A. Zabaleta
	C	*	mercredi	14h00-15h30		R.M. Gonzalez
	D	*	vendredi	14h30-16h00		
ITALIEN (CONVERSATION)	A	*	lundi	13h30-15h00	Vasarely	F. Giquel
	B	*	mardi	9h00-10h30		<i>En attente</i>
CLUB LECTURE <i>NOUVEAU !</i> (gratuit)			mardi (semaine paire)	14h00-16h00	LCR Guillebaud	O. Bocquel T. Ter Minassian
DICTÉE D'ÉVELYNE			vendredi (semaine paire)	14h00-15h30	Vasarely	E. Vial
GYM CÉRÉBRALE	A		mercredi	9h00 - 10h30	Vasarely	P. et M. Para
	B		mercredi	10h30-12h00		
LECTURE À VOIX HAUTE			1 vendredi / mois (semaine impaire)	14h00-15h30	Vasarely	E. Vial
PETIT BOUILLON DE CULTURE			lundi (semaine impaire)	9h00-12h00	Vasarely	P. Herman

### SORTIES CULTURE ET NATURE

PARIS HISTORIQUE (non contingenté)	Voir site web et bulletin trimestriel	B. Cordella
PARTENARIAT THÉÂTRES AZIMUT	Tarifs préférentiels sur certains spectacles des théâtres de l'Azimut	M. Tsakalos
SORTIES CULTURELLES (non contingenté)	Voir site web et bulletin trimestriel	J. Chapalain
PROMENADES ORNITHOLOGIQUES (non contingenté)	Voir site web et bulletin trimestriel	Ph. Détourbe

## NUMÉRIQUE

ATELIER WORD (non contingenté) & SMARTPHONE ANDROID (non contingenté) & GÉRER SES FICHIERS ET SES SAUVEGARDES (non contingenté)	Voir site web et bulletin trimestriel	Beauvallon	J-C Doucey
			Y. Casset C. Chevalier A. Miralles J-L. Trin
			J-C Doucey

## CRÉATIVITÉ ET JEUX

### CRÉATIVITÉ

★ Connaissances de base indispensables

Animation	Atelier	Jour	Horaire	Lieu	Animateurs
AQUARELLE	<b>A</b>	mardi	16h00-18h30	Vasarely	M. Bertin
	<b>B</b>	jeudi	14h00-16h30		F. Goutet Ph. Algaron
	<b>C</b>	vendredi	9h30-12h00		A. G. Magallon F. Barbareau
AU PLAISIR D'ÉCRIRE		jeudi (bimensuel semaine impaire)	10h30-12h00	Vasarely	F. Lubeigt M-P. Bacos
CHANSONS FRANÇAISES <i>NOUVEAU !</i>		lundi	10h30-12h00	Foyer soleil	D. Flick
CLUB TRICOT		lundi	9h00-12h00	Vasarely	F. Meaudre
CROCHET TRICOT	<b>A</b>	mardi	17h00-18h30 sem. impaire	Vasarely	A. Miralles
	<b>B</b>	mardi	17h00-18h30 sem. paire		
	<b>C</b>	mardi	18h30-20h00		
DESSIN		jeudi	16h30-19h00	Vasarely	A.G. Magallon F. Barbareau

PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE	*	mardi	13h30-16h00	Vasarely	E. Roca
THEÂTRE		lundi	19h30-22h00	Vasarely	F. Jolier

## JEUX

BELOTE (non contingenté)	*	mercredi	18h00-20h00	Vasarely	C. Lacza J. Le Port
BRIDGE (non contingenté)	A	mardi	13h30-17h15	Vasarely	P. Esnault
	B	jeudi	13h30-18h00	La Fontaine	
CANASTA (non contingenté)		lundi	19h00-21h00	Vasarely	M. Chesnel P. Motsch
ÉCHECS	*	jeudi	14h00-18h00	Vasarely	J. Guyader
JEUX DE SOCIÉTÉ		mercredi	15h30-18h30	Vasarely	J. Romilliat F. Bévenot
MAHJONG		lundi	14h00-17h00	La Fontaine	MC. Lamy F. Le Corre
SCRABBLE	A	lundi	15h00-18h30	Vasarely	M. Tsakalos J. Contentin
	B	* vendredi	16h00-19h00		D. Le Roux M-F. Guyot
TAROT (non contingenté)	*	lundi	17h30-19h30	Vasarely	C. Lacza M-D. Quaghebeur

## SPORT ET BIEN-ÊTRE

### SPORT

\* Connaissances de base indispensables \*\* Licence obligatoire

Animation	Atelier	Jour	Horaire	Lieu	Animateurs
BUNGY PUMP (non contingenté)	**	mercredi	10h00-11h00	Parc de Sceaux	J-C. Pichon et animateurs
		mercredi	18h30-19h30	Parc Heller	

COUNTRY	<b>A</b>		lundi (Débutants)	14h00-16h00	Foyer Soleil	M. Doyen
	<b>B</b>		samedi (Novices débutants)	14h00-15h00		M. Corbin B. Joly
	<b>C</b>		samedi (Novices)	15h00-16h00		
	<b>D</b>	*	samedi (Confirmés)	16h00-17h00		
CYCLO DÉCOUVERTE (non contingenté)		**	lundi	8h45	Parking Stade G. Suant	F. Niess-Gerber et animateurs
DANSE DE SALON EN LIGNE			lundi	16h15-18h	Foyer Soleil	M. Doyen
GYMNASTIQUE D'EXPRESSION ET D'ENTRETIEN			mercredi	9h-10h45	Éric Tabarly	B. Mouilleron
MARCHE NORDIQUE (non contingenté)		**	mercredi et samedi	9h30-11h30	Voir site Web	C. Menasse C. Persoz et animateurs
PARTENARIAT PADEL <i>NOUVEAU !</i>			Tarif préférentiel chez 4PADEL en heures creuses			C. Rose
PÉTANQUE (non contingenté)			mercredi dimanche	14h00	Boulodrome de Massy	I. et J.-M. Blotin
RANDONNÉE PÉDESTRE (non contingenté)		**	Voir site web et bulletin trimestriel.			J-C. Pichon et animateurs
TENNIS			mardi vendredi	9h00-11h00	Stade G. Suant	M. Jamilloux

## BIEN-ÊTRE

BOUGER AUTREMENT <i>NOUVEAU !</i>		jeudi	10h00-11h15	Foyer Soleil	L. Trin
MARCHE DOUCE (gratuit - non contingenté)		lundi	14h00-16h00	Parc Sceaux	M. Corbin
		2 <sup>ème</sup> lundi/mois	14h00-16h00	Parc Heller	R-M. Gonzalez
QI GONG		mercredi	10h15-11h45	Foyer Soleil	J-M. Fremy
SOPHROLOGIE	<b>A</b>	mardi	9h00-10h30	Vasarely	M. Richard
	<b>B</b>	mardi	10h30-12h00		
YOGA	<b>A</b>	lundi	18h30-20h00	Vasarely	F. Lubeigt
	<b>B</b>	jeudi	9h00-10h30		P. Herman

## CULTURE



### ALLEMAND (CONVERSATION) \*

La conversation allemande s'appuie sur des documents : articles de journaux, films, événements, culture et vie quotidienne ou des thèmes proposés par les participants. **Deux créneaux sont proposés.**



### ANGLAIS (CONVERSATION) \*

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.

**Cinq créneaux sont proposés.**



### CHINOIS (DÉCOUVERTE)

Découverte : Acquérir des bases fondamentales permettant l'apprentissage de la langue chinoise à travers la compréhension de la structure et la construction des phrases et des exercices d'écriture.



### CHINOIS (PERFECTIONNEMENT) \*

Perfectionnement : Approfondissement des bases fondamentales, structure des phrases, éléments particuliers et écriture, compréhension et conversation, initiation à la calligraphie.



### ESPAGNOL (CONVERSATION) \*

La conversation espagnole s'appuie sur des documents divers, chanson, poème... Les participants doivent avoir les bases (niveau scolaire minimum requis) et chacun doit pouvoir s'exprimer spontanément sans complexe.

**Quatre créneaux sont proposés.**



### ITALIEN (CONVERSATION) \*

La conversation italienne permet de pratiquer la langue et de découvrir la culture de l'Italie. Thèmes variés permettant l'expression orale.

**Deux créneaux sont proposés.**

★ **Connaissances de base indispensables**



### CLUB LECTURE

Atelier de lectures mensuelles favorisant échanges, débats et rencontres dans une ambiance conviviale, l'objectif est de donner envie de lire et d'ouvrir vers d'autres formes culturelles comme le cinéma ou le théâtre. Activité gratuite.



### DICTÉE D'ÉVELYNE

L'objectif de cet atelier est d'améliorer, de manière ludique mais néanmoins studieuse, les capacités orthographiques de tout un chacun, dans la bonne humeur ambiante.



### 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.



### LECTURE À VOIX HAUTE

À partir d'un thème défini, l'objectif pour chaque participant est de lire à voix haute un texte qu'il aura choisi. Les dates sont données aux participants par l'animatrice.



### 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.

## SORTIES CULTURE ET NATURE



### PARIS HISTORIQUE

Découvrez la capitale à travers son histoire, riche et souvent méconnue. Néophyte ou érudit(e), vivez un moment de découverte et de convivialité.



### PARTENARIAT THÉÂTRES AZIMUT

Tarifs préférentiels sur certains spectacles dans les lieux gérés par AZIMUT : Théâtre Firmin Gémier/Patrick Devedjian, Théâtre la Piscine, Chapiteau Espace Cirque.



### SORTIES CULTURELLES

Ces sorties culturelles, dans Paris ou en Île-de-France, se font avec conférencier(e). Elles concernent des lieux remarquables ou des expositions.



### PROMENADES ORNITHOLOGIQUES

Ces sorties sont l'occasion de s'initier à la reconnaissance des différentes espèces présentes en Île-de-France et à leurs chants.

## NUMÉRIQUE



### ATELIER WORD

Votre propre guide de voyage, toutes vos informations utiles dans des documents Word transformés en pdf, copiés dans votre téléphone, le tout dans votre poche.



### SMARTPHONE ANDROID

Plusieurs formations vous sont proposées (par exemple : l'essentiel d'Android, IA, WhatsApp, photos, ...) et aussi bien sûr les réponses à vos questions.



## GÉRER SES FICHIERS ET SES SAUVEGARDES

Il n'est pas toujours facile de savoir où sont enregistrés ses fichiers, entre le disque local et le Cloud.

## CRÉATIVITÉ



### AQUARELLE

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



### AU PLAISIR D'ÉCRIRE

Éveiller les mots, rêver avec eux, les faire danser, les inventer.



### CHANSONS FRANÇAISES

Venez chanter des standards de la chanson française, d'Aznavour à Zaz, accompagnés au piano. Des années 30 aux années 90, nous chanterons à l'unisson (tout le monde chante la mélodie), juste pour le plaisir.



### CLUB TRICOT

À vos aiguilles ! Vous êtes débutant ou débutante, ou vous cherchez à vous perfectionner ? Venez nous rejoindre avec aiguilles et laines. Prévoir modèles, ciseaux et centimètres. Des conseils seront à votre disposition.



### CROCHET TRICOT

Pour apprendre à crocheter ou à tricoter, ou pour vous perfectionner, ou si vous avez besoin de conseils pour finaliser un ouvrage. **Trois créneaux sont proposés.**



### DESSIN

Cet atelier nous permet de goûter et de retrouver le plaisir de dessiner ensemble. Les thèmes abordés peuvent être 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 à notre fantaisie, en étant créatif et spontané et prêt à sortir de notre zone de confort !

## \* Connaissances de base indispensables

## JEUX



### BELOTE \*

Cette activité permet de se retrouver dans une ambiance conviviale et de passer un bon moment. 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).



### BRIDGE \*

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. **2 créneaux sont proposés.**

## \* Connaissances de base indispensables



### CANASTA

D'origine uruguayenne, la Canasta est un jeu de cartes basé sur les principes du Rami. Elle s'adresse à tout le monde, se joue à 4 par équipe de 2.



### 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 séance. 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.



### 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.



### SCRABBLE

Dans une ambiance décontractée et non compétitive, Scrabble classique et duplicata par tables de quatre. **2 créneaux sont proposés.**



### TAROT \*

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

## \* Connaissances de base indispensables

### SPORT



### BUNGY PUMP \*\* Licence FFRP obligatoire (Animateurs diplômés)

C'est une activité complète qui combine des activités de marche dynamique à un travail de renforcement musculaire du haut du corps mais aussi un travail proprioceptif, tout cela sans chocs articulaires.



### COUNTRY

Danse collective et conviviale s'exécutant sur des chorégraphies établies selon des styles et des rythmes variés. Les cours sont organisés par niveau, seule une inscription par personne est possible. **4 créneaux sont proposés.**



### CYCLO DÉCOUVERTE \*\* Licence FFRP obligatoire

Une invitation à découvrir les joies du vélo, en bénéficiant des multiples bienfaits (moral et physique) liés à cette activité. C'est surtout le plaisir de partager de bons moments. Plusieurs parcours à la demi-journée ou journée sont proposés.



### DANSE DE SALON EN LIGNE

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



### GYMNASTIQUE D'EXPRESSION ET D'ENTRETIEN

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.



### MARCHE NORDIQUE \*\* Licence FFRP obligatoire

La marche nordique procure bien-être physique et convivialité. Pour la découverte de l'activité, AVF Antony dispose de quelques paires de bâtons spécifiques.



### PARTENARIAT PADEL

Tarif préférentiel sur des créneaux en heures creuses pour cette activité sportive à mi-chemin entre le tennis et le squash qui se joue en double sur un terrain entouré de parois vitrées.



### PÉTANQUE

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



### RANDONNÉE PÉDESTRE

Des randonnées à la journée et à la ½ journée sont proposées. La difficulté des randonnées est indiquée par le nombre de \* : \* facile \*\* moyenne \*\*\* difficile, ainsi que par l'Index IBP.



### TENNIS

Aucun cours n'est donné, c'est le plaisir de jouer en commençant par un échauffement, 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.

## BIEN-ÊTRE



### BOUGER AUTREMENT

Combinaison de plusieurs pratiques bien-être : conscience de la respiration dans l'exécution des mouvements et pour se détendre. Étirements doux, et rotations articulaires. Équilibre. Tonicité (engagement musculaire, gainage). Fluidité (assouplissements, torsions). Relaxation, automassages.



### MARCHE DOUCE

Marche tranquille dans un parc. Activité gratuite.



### QI GONG

Qi Gong associe les deux idéogrammes chinois "souffle vital" et "mouvements". Il se traduit par un travail sur l'énergie et par des pratiques corporelles respiratoires issues de la tradition millénaire chinoise. Elles visent à rétablir l'harmonie entre les différentes parties du corps, notamment par le biais des articulations ainsi qu'entre le corps et son environnement cosmique.



### SOPHROLOGIE

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



### 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.

**Deux créneaux sont proposés.**

# LES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ



La convivialité est présente  
tout au long de l'année à AVF Antony.  
Rencontre, partage et convivialité sont le savoir-être  
de tous les adhérents de notre association,  
soucieux du bien-vivre ensemble.

**En plus des activités et ateliers proposés, plusieurs évènements sont organisés :**

- ✓ Mai / Juin 2026 : Spectacle de fin de saison / Sortie des adhérents
- ✓ Novembre 2026 : Assemblée Générale
- ✓ Décembre 2026 : Soirée des bénévoles
- ✓ Janvier / Février 2027 : Galette des rois avec animation musicale
- ✓ Avril 2027 : L'Antonienne, fête de la randonnée
- ✓ Mai 2027 : Journée des bénévoles et Portes ouvertes

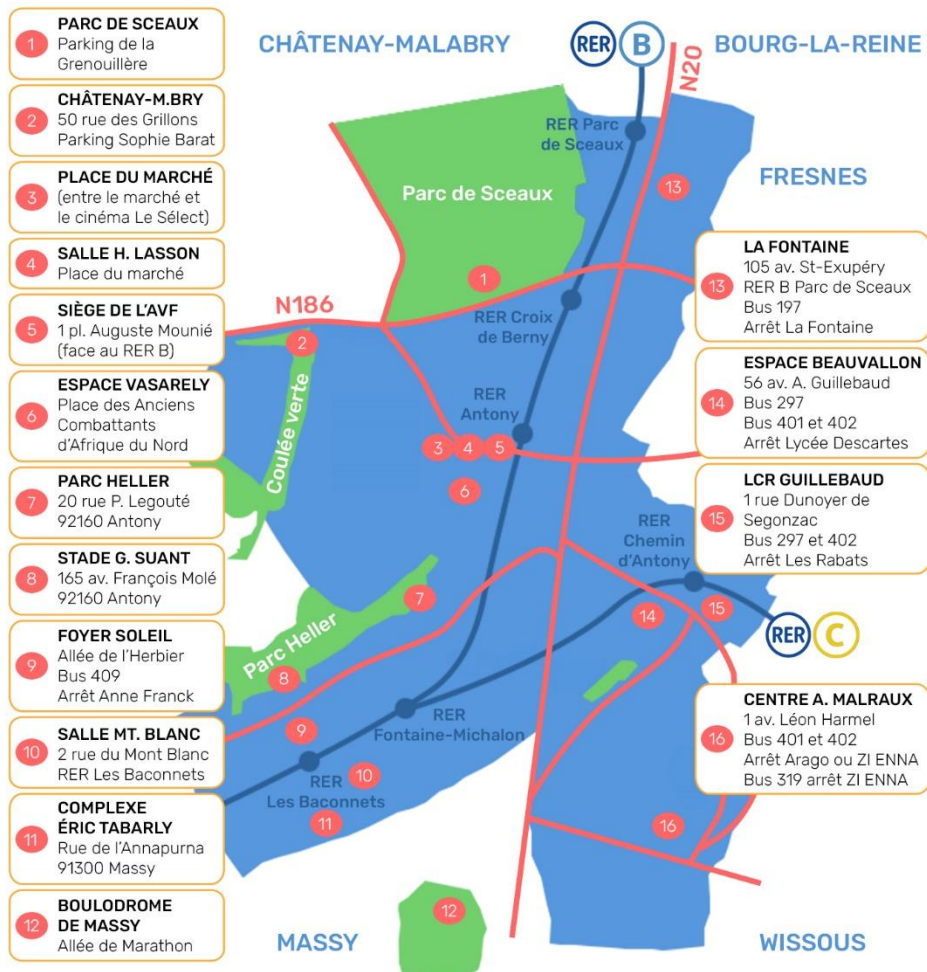


Souvenir de la galette 2026,  
évènement  
toujours très apprécié



# INFORMATIONS PRATIQUES

## Situation et adresse de nos activités



Venez nous rencontrer à nos permanences  
et devenez adhérent !

