

CONTACTS



Foyer Pierre Martin
8 rue de l'Ouche Dinier
44400 Rezé

PERMANENCES :

Lundi 14h-18h
Mardi 9h-12h et 13h-16h
Jeudi 9h-12h et 13h-16h
Vendredi 9h-12h (mai à sept)



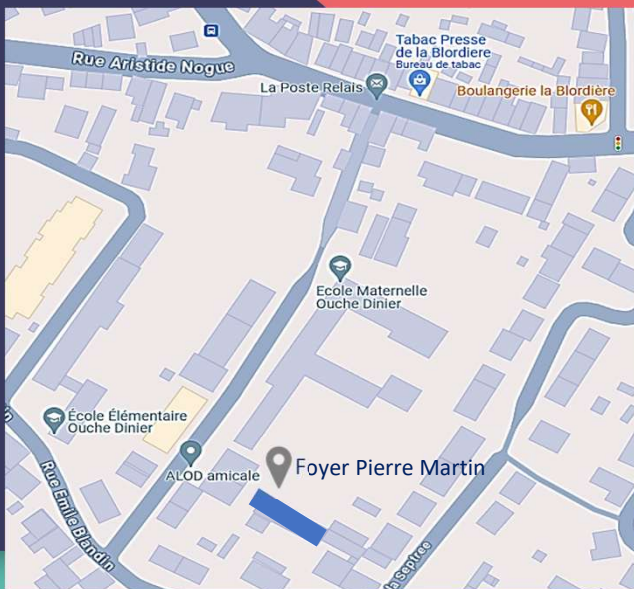
06 04 11 31 24



alod.amicale@gmail.com



<https://alod.fr/>



L'ALOD EN QUELQUES CHIFFRES



960
ADHERENTS

14 ADMINISTRATEURS



+ DE 20
ACTIVITES

PETIT HISTORIQUE DE L'ASSOCIATION

L'Amicale Laïque de l'Ouche Dinier est née en 1960. Dès ses débuts, elle œuvre à l'animation du quartier, et notamment des écoles de l'Ouche Dinier. Des soirées théâtre, des kermesses, des fêtes de fin d'année sont constamment organisées.

En 1970, des bénévoles construisent le foyer Pierre Martin, désormais nommé ainsi en hommage au président de l'époque. Trois ans plus tard, Andrée Perrichon, alors directrice de l'école, crée la première section basket.

Plus de 60 ans après, l'Amicale est toujours organisatrice de la fête de fin d'année et ne cesse de proposer de nouvelles activités !



Amicale Laïque
de l'Ouche Dinier

NOS ACTIVITÉS
pour
se dépenser,
se détendre,
partager et
apprendre
A TOUS LES AGES
DE 3 À 99 ANS

ACTIVITES ADULTES

BASKET-SANTE Gymnase Perrichon

Mercredi 12h-13h
Mardi 11h45-12h45

NOUVEAU !

AQUAGYM Piscine Victor Jara

Mardi 8h15 - 9h
Mardi 16h15 - 17h
Mardi 13h15 - 14h
Mercredi 20h30-21h15
Jeudi 11h30 - 12h15

GYMNASTIQUE SENIORS

Lundi 10h00 - 11h00 Gymnase Dugast

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Lundi 9h00 - 10h00 Gymnase Dugast

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE

Lundi 20h30 - 21h30 Gymnase Perrichon
Mercredi 18h45 - 19h45 Gymnase Perrichon

STRETCHING

Jeudi 19h00- 20h00 Gymnase Perrichon

PILATES

Débutant :

Mercredi 9h50 - 10h50 Gymnase Dugast
Mercredi 12h00 - 13h00 Gymnase Perrichon
Jeudi 18h00 - 19h00 Gymnase Perrichon
Vendredi 19h30 - 20h30 Gymnase Perrichon

Intermédiaire :

Vendredi 18h30 - 19h30 Gymnase Perrichon

SOPHROLOGIE Péri-scolaire école primaire

Mardi 19h15 - 20h15 Ouche Dinier
Jeudi 19h30 - 20h30

YOGA

Mardi 18h30-19h45 école maternelle Ouche Dinier
Mardi 19h45-21h école maternelle Ouche Dinier
Mercredi 11h00 - 12h15 Gymnase Dugast

TAI CHI QUAN Gymnase Perrichon

Mardi 19h - 20h15 (débutant)
Mardi 20h15 - 21h30

QI GONG école maternelle Ouche Dinier

Jeudi 18h15 - 19h30
Jeudi 19h30 - 20h45

WUTAO

Jeudi 16h30 - 17h30 Gymnase Dugast

NOUVEAU !

DANSE WEST COAST SWING

Gymnase Dugast
Mercredi 19h00-20h30 (débutant)
Mercredi 20h30-22h

ZUMBA Gymnase Perrichon

Mercredi 19h45 - 20h45

DESSIN / PEINTURE Foyer Pierre Martin

Mardi 20h - 22h (autogestion)
Vendredi 15h-17h (cours)

THEATRE Foyer Pierre Martin

Lundi 19h - 20h30

ACTIVITES ENFANTS

BASKET

Tous les âges à partir de 5 ans
Information sur alod-basket.fr

THEATRE

Foyer Pierre Martin

Lundi 16h45 - 17h45 (à partir de 7 ans)
Lundi 17h45 - 18h45 (à partir du collège)

EVEIL MUSICAL

Ecole maternelle Ouche Dinier

Mardi 16h45 - 17h30 (3/4 ans) Éveil corporel en musique
Mardi 17h30 - 18h15 (5/6 ans)

MULTISPORTS

Mercredi 14h00 - 15h00 (4/6 ans)

ARTS DU CIRQUE

Foyer Pierre Martin
Mardi 16h45-17h45 (5/7 ans)
Mardi 17h45-19h30 (8-/12 ans)

NOUVEAU !

YOGA

Ecole maternelle Ouche Dinier
Jeudi 17h15-18h (5/7 ans)

NOUVEAU !

Les tarifs sont indiqués
sur notre site alod.fr
onglet « sections »

