

Guide des Associations 2023-2024



SOMMAIRE

| | |
|-----------------------|----|
| Édito | 1 |
| Dispositifs d'aide | 2 |
| Culture et Loisirs | 3 |
| Lien social et divers | 16 |
| Sport et bien-être | 29 |
| Enfance - Jeunesse | 53 |

Rédaction - Documentation :

Service Animation - Ville de Tomblaine

Crédits photo :

Service Communication - Ville de Tomblaine, AEPT, ARPA, ASPTT Nancy-Tomblaine Basket, Boxe Thai Tomblainoise, CECT, CEPA, CMAT, Comité des Fêtes, Conseil Citoyen de Tomblaine, Dombasle Boxe, École Européenne d'Aïkido Traditionnel, FNACA, Freepik, GSA Tomblaine, K&Move Dance Studio, L'Escabelle, Possibilités Infinies, Rondade Salto, Théâtre en Kit, Tomblaine City Breakers, Tomblaine Danse, Tomblaine Volley-Ball, XLR Racing.

Conception graphique :

Service Communication - Ville de Tomblaine

Impression :

Imprimerie à Réaction

ÉDITO

FORUM DES ASSOCIATIONS : SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023
De 10h à 16h - Espace Jean Jaurès

Le monde associatif Tomblainois fait partie intégrante de la vie de la commune. Ces associations participent aux manifestations proposées par la ville et offrent un grand nombre d'activités culturelles, sportives ou sociétales pour toutes les catégories d'âge et tous les niveaux. Outre l'apprentissage d'une discipline, ces activités permettent l'épanouissement et créent le lien social.

En feuilletant ce document, vous découvrirez passion ou loisir, rencontres et projets partagés.

Les bénévoles et les animateurs travaillent toute l'année pour le bien-être de leurs adhérents. Merci à eux pour cet engagement bienveillant.

Nous vous souhaitons une belle année associative 2023-2024. Vivre ensemble à Tomblaine est une réalité, et on compte sur vous pour participer à ce beau projet.



Hervé FERON
Maire de Tomblaine
Vice-Président de la Métropole
du Grand Nancy



Sylvie KURT
Adjointe au Maire
Déléguée à la Culture
à la Jeunesse, et à la Vie Associative

Dispositifs d'aide

Dispositif Pass jeunes 54



Le dispositif Pass Jeunes 54 est proposé par le Conseil Départemental.

Il s'adresse aux enfants et aux jeunes de 6 à 16 ans, dont les familles ont un quotient familial inférieur ou égal à 650€.

Trois montants d'aide annuelle et unique sont possibles en fonction des ressources des familles :

- une aide de 100€ pour les QF de moins de 451€
- une aide de 70€ pour les QF de 451 à 550€
- une aide de 50€ pour les QF de 551 à 650€

Pour tout renseignement : passjeunes54@cdos54.fr ou 09 70 19 96 54

Dispositif Pass'Sport



Qu'est-ce que le Pass'Sport ?

Le Pass'Sport est une aide financière de 50 € afin de favoriser la pratique sportive en direction des jeunes qui en sont le plus éloignés.

Qui est concerné ?

Le Pass'Sport s'adresse aux enfants de 6 à 19 ans révolus qui bénéficient de l'allocation de rentrée scolaire (max. 17 ans), ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (max. 19 ans).

Les jeunes de 16 à 30 ans bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés ainsi que

les étudiants de plus de 28 ans bénéficiant d'une bourse sur critère sociaux de l'enseignement supérieur pour l'année 2023-2024 sont également concernés.

Comment cela fonctionne ?

Les bénéficiaires ont reçu un email fin août 2023 un code individuel Pass'Sport. Les familles pourront retrouver sur le portail web Pass'Sport la liste des associations éligibles. Elles devront présenter ce code à l'association sportive de leur choix pour bénéficier d'une réduction immédiate de 50 € sur le coût de l'adhésion et/ou de la licence.

Le Pass'Sport est une aide cumulable avec les autres aides mises en place notamment par les collectivités.

Une permanence aura lieu à l'Espace Jean Jaurès : les mercredis, de septembre à octobre de 17h à 18h

Culture et loisirs

| | |
|---|-------|
| Amaya_____ | 4 |
| Art Ensemble_____ | 5 |
| Asso Movimiento _____ | 6 |
| Aux Actes Citoyens_____ | 7 |
| Batucada Tomblaine_____ | 8 |
| Kiz'n you _____ | 9 |
| Les Loups du Téméraire 95_____ | 10 |
| Passion Lecture_____ | 11 |
| Plaisir de peindre_____ | 11 |
| TEMPO, école de musique municipale_____ | 12-13 |
| Théâtre en Kit_____ | 13 |
| Tomblaine Danse_____ | 14-15 |

Culture et loisirs

AMAYA

Présidente : Valérie MITTERLE – ✉ association.amaya@gmail.com

Contact : Carine BENASSAR ☎ 07 82 78 76 29 – ✉ carine.benassar@gmail.com

📌 [amaya.flamenco-et.bien.plus.encore](https://www.facebook.com/amaya.flamenco-et.bien.plus.encore)

Animateurs : Christophe TELLITOCCHI (musicien) ☎ 07 82 78 76 29 ,

✉ zekeke@laposte.net, Carine BENASSAR

Activité proposée : Danse Flamenco

À partir de quel âge : 16 ans

Date de reprise de l'activité : 14 septembre 2023

Lieu de l'activité : Salle Pina Bausch – Espace Jean Jaurès - 54510 Tomblaine

Tarifs : 210€/an + 10€ d'adhésion

Jour et horaires : Jeudi de 20h00 à 21h30

Le Flamenco est l'art d'exprimer tous les sentiments humains (joie, douleur, solitude, fête ...) par le biais de différents styles. Les cours sont accompagnés par un musicien à la guitare et au « cajón » et ouverts aux personnes sourdes et malentendantes (LSF).



Art Ensemble

Présidente : Yvette PERTUSOT

Contact : 📞 06 75 84 52 03

Activité proposée : Échange de pratiques et d'expériences entre les membres autour des arts plastiques (dessin-peinture-terre). Pas de cours mais des conseils sont possibles.

À partir de quel âge : Adultes autonomes

Date de reprise de l'activité : 4 septembre 2023

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

Tarif adhésion : 25 €/an

Jours et horaires :

Lundi de 14h00 à 18h00

Mercredi de 14h00 à 18h00

Jedi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

Pratique en autonomie autour des arts plastiques et de la terre (petits formats de modelage) dans un esprit d'échange, d'entraide mutuelle et de participation active au fonctionnement. Personne ne donne de cours. Le matériel n'est pas fourni et il n'y a pas de stockage.



Culture et loisirs

Asso Movimiento

Président : Sébastien PERISSE ☎ 06 17 65 88 58

Contact : Katia PERISSE ☎ 06 18 25 54 40 🌐 assomovimiento.com

✉ assomovimiento@outlook.com 📘 Asso Movimiento

Professeurs : Katia et Sébastien PERISSE



Activités proposées : Rueda (danse originaire de Cuba et pratiquée en groupe), Bachata (danse originaire de la République Dominicaine et pratiquée en couple), Salsa (évolution de la danse issue de Cuba et pratiquée en couple)

À partir de quel âge : 15 ans

Date de reprise des activités : 4 septembre 2023

En septembre, pendant 1 mois, positionnement des pratiquants par groupes de niveau.

Lieu des activités : Forum - Espace Jean Jaurès

Tarifs :

1 cours hebdomadaire = 110 €

2 cours hebdomadaire = 150 €

3 cours hebdomadaire = 180 €

4 cours hebdomadaire) 200 €

+ 20 € pour l'adhésion obligatoire à l'association

Jours et horaires :

Lundi - Rueda avec Dorothee et Pierrick – **19h00 à 22h00** (débutants, intermédiaires, avancés)

Mardi - Bachata avec Amélie et David – **19h00 à 22h00** (débutants, intermédiaires, avancés)

Jedi - Salsa avec Katia et Séb – **19h00 à 22h00** (débutants, intermédiaires et avancés)

L'Asso Movimiento est une association qui a pour vocation à promouvoir les danses latines auprès d'un public adulte à partir de 15 ans. Nous proposons des cours (débutants, intermédiaires, avancés) de Rueda le lundi, de Bachata le mardi et de Salsa le jeudi. Il s'agit de danses de couple mais nous favorisons les échanges de partenaires de danse pendant les cours, vous pouvez donc venir seul(e) ou à deux. Nous organisons également au cours de l'année des stages de découverte/perfectionnement, des soirées de danse latine ainsi qu'un festival de salsa et un autre de Bachata. Nous proposons également des animations à la Plage des 2 rives en juillet et en août.

Aux Actes Citoyens

Présidente : Agnès FERON

Contact : ☎ 06 74 40 80 21 🌐 auxactescitoyens.fr

L'association Aux Actes Citoyens rayonne par son activité culturelle, toute l'année, à Tomblaine, dans le Grand Est et bien au-delà.

L'année 2023-2024 sera encore riche en évènements puisque l'association est chargée par le Maire de Nancy d'organiser du **21 au 25 février 2024**, les journées Mondiales de la Commedia dell'Arte ayant été désignée capitale mondiale de ces journées.

Du 18 au 25 mai 2024, nous retrouverons les Rencontres Théâtrales de Tomblaine pour leur 33ème édition.

Entre temps d'autres spectacles seront proposés.

N'hésitez pas à rejoindre cette association comme bénévole, vous serez les bienvenus.



Culture et loisirs

Batucada Tomblaine

Présidente : Virginie MARTHELY ☎ 07 69 53 29 61

✉ biegelvirginie@gmail.com 🌐 batucada-tomblaine.fr

Contact : Laura MARTHELY ☎ 06 41 90 57 63

Activité proposée : Cours et initiation à la Batucada (percussions brésiliennes)

À partir de quel âge : 13 ans

Date de reprise de l'activité : Mercredi 6 septembre 2023

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès à Tomblaine

Tarif : Gratuit

Jours et horaires : **Mardi et vendredi de 18h00 à 19h00** (durant les périodes scolaires)



Kiz'n you

Président : Dimitry NOËL

Contact : ☎ 06 68 53 22 20 ✉ kizomba.evasao@gmail.com

🌐 kizomba-evasao.fr

Professeurs : Dimitry NOËL et Ophélie ABT ☎ 06 23 54 45 16



Activités proposées : Cours de danse Kizomba, organisation de soirées et festivals, production musicale

À partir de quel âge : 16 ans (avec accord parental)

Date de reprise de l'activité : 3 septembre 2023

Lieu des activités : Forum - Espace Jean Jaurès - Tomblaine

Tarifs : Adhésion annuelle 15 € (assurance comprise)

Année 220 € / an, - 80 € carte 10 cours, 10€ cours à l'unité, 1er cours offert

Jour et horaires : Dimanche de 17h30 à 22h00

La kizomba, originaire d'Angola, représente autant un genre musical qu'une danse.

Extrêmement belle et sensuelle, cette danse, également surnommée "tango africain", peut se décliner en plusieurs genres : le semba (origine de la kizomba), la kizomba et la tarraxinha. La kizomba est une danse sociale et, avant tout, une passion qui nous anime afin de créer des moments de partage.

Kiz'n you est une association à but non lucratif ayant pour but de promouvoir la culture afro caribéenne et lusophone à travers l'enseignement de cours de danse en kizomba. Accessible à tous du niveau débutant à avancé.

Cette association créée en 2016 à Tomblaine organise chaque mois une soirée sur le thème de la kizomba, ainsi qu'un festival en septembre. Des professeurs d'expérience vous assureront des cours de qualité, structurés et empreints d'une bonne pédagogie, elle est encadrée par Ophélie et Dimitry.

Culture et loisirs

Les Loups du Téméraire 95

Président et contact : Vincent FLORINA 📞 06 75 75 03 34 ✉️ vincent.florina@gmail.com
🌐 <https://discord.gg/G6ZQZyu5>

Activités proposées : Jeux de plateaux et de figurines

À partir de quel âge : 14 ans accompagné d'un adulte

Date de reprise des activités : 2 septembre 2023

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

Tarif annuel : 20 € à l'année

Jour et horaire : **Vendredi à partir de 20h**

Actuellement, un des plus anciens clubs et possédant le plus de membres en France. Nous nous réunissons tous les vendredis pour partager nos passions ludiques : les jeux de plateaux et de figurines de toutes époques et de tous univers. Notre club a pour vocation d'offrir des conditions de jeu et d'ambiance des meilleures.



Passion Lecture

Présidente et contact : Murielle SORLET ☎ 06 41 92 10 88
✉ murielle.sorlet@gmail.com



Activité proposée : Se réunir autour d'un roman : présentations suivies de discussions
À partir de quel âge : 18 ans
Date de reprise de l'activité : 11 septembre 2023
Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès : Salle Georges Brassens
Tarif : Cotisation de 12 € par an

Jour et horaires : **Le second lundi du mois de 19h00 à 20h30**
(report au lundi suivant si congés scolaires ou fériés)

Venez découvrir ou faire découvrir un roman, un auteur, un genre littéraire : présentations éclectiques et conviviales.

Plaisir de Peindre

Présidente et contact : Christiane ROL ☎ 06 30 63 54 41 - 49 rue Léon Blum
54510 Tomblaine ✉ christiane.rol@hotmail.fr
Animatrice : Josiane FLORIMOND ☎ 06 41 32 85 04



Activités proposées : Peinture à l'huile
À partir de quel âge : 18 ans
Date de reprise des activités : 4 septembre 2023
Lieu des activités : Mille Club - Rue Léo Lagrange à Tomblaine
Tarifs : 35 €/an

Jour et horaires : **Lundi de 13h30 à 16h30**

Association créée en 1993. Association amicale et conviviale. Création de votre propre œuvre avec aides et explications de l'animatrice.

Culture et loisirs

TEMPO, école de musique municipale



Directeur pédagogique : Jean-Michel VAICLE

Directrice administrative : Emmanuelle STEPHAN

Contact : ✉ emm-tempo@mairie-tomblaine.fr  TempoTomblaine

Activités proposées : Éveil musical à partir de 4 ans, cours de solfège, pratique instrumentale, chant, MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

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

Jours et horaires : A définir avec chaque professeur

Date de reprise des activités : 11 septembre 2023

Tarifs par trimestre :

| Cours/Durée par semaine | Tomblainois | Extérieurs |
|-----------------------------------|-------------|------------|
| Instrument (30min) | 155 € | 200 € |
| Chant (30min) | 155 € | 200 € |
| Eveil musical (45min) | 40 € | 50 € |
| MAO (1 heure soit 3 élèves/heure) | 115 € | 150 € |

Réduction à l'année de 15 € pour le 2^{ème} enfant – Réduction de 30 € pour le 3^{ème} enfant – Pas de réduction pour l'éveil musical

Tarifs annuels :

| Cours | Tomblainois et Extérieurs |
|---|---------------------------|
| Percussions urbaines | 50 € |
| Percussins corporelles | 50 € |
| 2 activités percussions (urbaines et corporelles) | 70 € |
| Chorale Rock - Choeur de rock | 50 € |

Tempo dispense des cours d'initiation et de perfectionnement qui vont de l'éveil musical, à partir de 4 ans (chant, mouvement, et jeu instrumental) aux cours individuels

d'instruments de 30 minutes. Elle a pour but de rassembler des musiciens désireux de cultiver l'art musical d'ensemble au sein d'un orchestre ou de petites formations. Elle propose un grand choix de cours d'instruments : accordéon, batterie, flûte traversière, flûte à bec, guitare acoustique, guitare basse, guitare électrique, ukulélé, piano, saxophone, synthétiseur, trompette, violon, alto, violoncelle et des cours de M.A.O (Musique Assistée par Ordinateur).

Journée **portes ouvertes** et inscriptions

Mercredi 6 septembre 2023 de 16h à 19h à l'école de musique TEMPO

Samedi 9 septembre 2023 lors du **Forum des associations à l'Espace Jean Jaurès**
de Tomblaine

Théâtre en kit

Président : Thomas FLURY

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

✉ gestion@theatre-en-kit.fr 🌐 theatre-en-kit.fr

Animatrice : Séverine CAURLA ☎ 07 81 74 34 30



Activité proposée : Ateliers théâtre adulte

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise de l'activité : 27 septembre 2023

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

Tarif : 100€/trimestre

Jour et horaire : Mercredi à 20h00

Travail d'improvisation le 1er trimestre, étude d'une pièce présentée en juin au théâtre les 2 autres trimestres.

Culture et loisirs

Tomblaine Danse

Présidente : Aurélie ROBAINE-LENOBLE ☎ 06 62 47 79 06

Contact : Comité directeur de l'association ☎ 07 81 57 25 62

 Association Tomblaine Danse  associationtomblainedanse@gmail.com

Animatrices : Morgane DE QUELEN ☎ 06 50 81 31 24 - Stéphanie ADE ☎ 06 34 58 64 87

Activités proposées : Éveil danse, danse classique et modern'Jazz

A partir de quel âge : Éveil à partir de 5 ans, danse classique et modern'Jazz à partir de 8 ans

Date de reprise des activités : 5 septembre 2023

Lieu des activités : Salle Pina Bausch - Espace Jean Jaurès

Tarifs : 20 € d'adhésion et assurances + 180 € par an pour 1 cours d'1h ou 1h30/semaine ;
225 € par an pour 2 cours d'1h ou 1h30/semaine

Pointes : 30 min/semaine : 60€/an - 15 € par costume pour le spectacle

Jours et horaires :

Éveil (à partir de 5 ans)

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| Dès 5 ans | Mercredi de 15h00 à 16h00 |
| Initiation dès 6 ans | Mercredi de 14h00 à 15h00 |
| Préparatoire (dès 7 ans) * | Samedi de 10h00 à 11h00 |

* Le cycle préparatoire a pour but d'initier les enfants à la pratique de la danse classique et Modern'jazz

Classique (à partir de 8 ans)

| | |
|-------------|---|
| Élémentaire | Mercredi de 13h00 à 14h00 et le samedi de 11h00 à 12h00 |
| Moyen | Mercredi de 16h00 à 17h30 (pointes de 17h30 à 18h00) Vendredi de 18h00 à 19h30 |
| Supérieur | Mardi de 18h30 à 20h00 Samedi de 14h00 à 15h30 (pointes de 15h30 à 16h) |

Modern'Jazz (à partir de 8 ans)

| | |
|---------|---------------------------|
| Enfants | Mardi de 17h30 à 18h30 |
| Ados | Samedi de 12h30 à 14h00 |
| Adultes | Vendredi de 19h30 à 21h00 |

La danse, discipline artistique et physique complète, apporte rigueur, respect de soi et des autres.

Stéphanie Adé et Morgane de Quelen, anciennes danseuses du CCN Ballet de Lorraine, Professeures de Danse diplômées d'Etat, ont à cœur de partager leur expérience technique et artistique de la danse dans le but d'encourager l'épanouissement de chacun.e Adhésion via bulletin d'adhésion en ligne (depuis la page Facebook de l'association) ou au Forum des Associations.

La présence assidue des élèves tout au long de l'année est indispensable. En cas d'absence ou de retard, un sms au professeur est demandé.

Consignes pour la tenue données par le professeur en début d'année. Participation à diverses manifestations selon les demandes. Un gala annuel au mois d'avril.

Le certificat médical annuel de non-contre-indication à la pratique de la danse reste obligatoire (à l'heure où nous transmettons ces informations).



Lien Social et Divers

| | |
|--|----|
| AMAP Les Jardins de Gaston | 17 |
| A.M.T. (Association Motards Tomblaine) | 18 |
| FLE (Français Langue Étrangère) | 18 |
| A.R.P.A. (Amicale des Retraités Personnes Âgées de Tomblaine) | 19 |
| Association Des Donneurs de Sang de Tomblaine | 20 |
| Club Couture | 20 |
| Club d'Éducation Canine de Tomblaine | 21 |
| C.M.A.T. (Club de Modélisme Autos Tomblaine) | 22 |
| Comité de Jumelage | 23 |
| Comité des Fêtes | 23 |
| Conseil citoyen | 24 |
| Emplettes Paysannes | 24 |
| F.N.A.C.A (Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie) | 25 |
| La Ruche qui dit Oui | 25 |
| Le Café Fripé | 26 |
| L'Escabelle | 27 |
| Pivod 54 | 28 |
| Tremplin | 28 |

AMAP

« Les Jardins de Gaston »

Présidente : Anne-Sophie CARNIN LIOVAT

Contact : 📞 06 60 18 76 81 ✉️ asliovat@yahoo.fr



Producteurs :

- Christophe HEINKEL, maraîcher : 06 61 53 40 77
- Les Moulins du Petit Poucet (boulangers) : 06 79 31 05 16

Activité proposée : Distribution de panier Bio de légumes, pain et fruits

Date de reprise de l'activité : Pas d'interruption pendant les vacances d'été mais pause en mars/avril

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès 3 avenue de la Paix – 54510 Tomblaine

Tarifs : (environ 46 semaines de distribution)

- 9,50 € par semaine pour un demi-panier
- 19,00 € par semaine pour un panier de légumes (environ 46 semaines)
- 2,58 € à 3,04 € par semaine pour un pain de 500g (formule nature ou pain aux graines)

Jour et horaires : Lundi de 18h15 à 19h15

Association pour le maintien de l'Agriculture Paysanne : distribution de panier de légumes, de pain et de fruits biologiques. Les consommateurs s'engagent à venir retirer le panier chaque semaine, ils sont engagés sous forme de contrat avec chaque producteur dont ils souhaitent acheter les produits. Les amapiens partagent avec eux les risques et les bénéfices de la production.

Lien Social et Divers

A.M.T. Association Motards Tomblaine



Président : Gérard PHILIPPE

Contact : ☎ 07 70 31 73 27 ✉ ggleplombier@gmail.com
75 Boulevard Tolstoï - 54510 Tomblaine

Activités proposées : Sorties à moto, balade et promenade à thème

À partir de quel âge : 18 ans de préférence avec moto

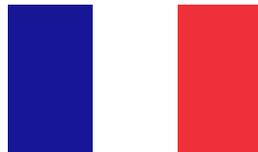
Lieu de l'activité : Tomblaine

Tarif annuel : 20 € par pilote et 10€ accompagnant

L'association comprend : des motos, des trikes, des can'am ainsi que des quads. Pour des balades, sur nos belles routes de Lorraine ainsi que des sorties et soirées détente dans un esprit de partage et de convivialité.

FLE (Français Langue Étrangère)

Contact : Service Animation – Espace Jean Jaurès
☎ 03 83 33 27 50



Activité proposée : Cours de français

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès - 54510 Tomblaine

Jours et horaires (période scolaire) :

Lundi de 13h30 à 16h30

Mardi de 13h30 à 16h30

Jedi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Dispense de cours de français à des personnes françaises ou de diverses origines étrangères au sein de l'Espace Jean Jaurès.

A.R.P.A. Amicale des Retraités et Personnes Âgées de Tomblaine



Présidente : Mireille JACQUOT

Contact : ☎ 03 83 21 93 72 / 06 84 97 77 16 (tél. permanence les mardis et jeudis)

✉ anciens.tomblaine@outlook.com  ARPA TOMBLAINE

Activités proposées : Jeux de cartes (rami, tarot, belote), jeux de société (trminos, scrabble), lotos, après-midi récréatifs, repas dansants, excursions, concours de carte.

À partir de quel âge : Majorité

Tarif annuel : 14 €

Date de reprise des activités : Septembre 2023

Lieux des activités : 1 rue Louis Verlet à Tomblaine, Buvette de la Salle Stéphane Hessel et le Mille Club

Jours et horaires (hors congé été) :

Mardi de 14h à 17h (Buvette de la Salle Stéphane Hessel)

Jedi de 14h à 17h (Foyer Marcel Grandclerc)

Vendredi de 13h30 à 16h30 (Mille Club)

Les buts de l'association sont :

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



Lien Social et Divers

Association Des Donneurs de Sang de Tomblaine

Présidente : Nazha AJEDDIG

Contact : ☎ 06 26 92 07 71 ✉ nazhaajeddig@yahoo.fr



Activité proposée : Organisation de collectes de sang

À partir de quel âge : De 18 à 70 ans et peser plus de 50kg

Lieu de l'activité : Salle Stéphane Hessel - Tomblaine

Date de reprise : Septembre 2023

Prochaine collecte : 9 octobre 2023

Tarifs : Gratuit

Jour et horaires : **Lundi de 16h00 à 19h30**

Chaque année, un million de malades bénéficient d'une transfusion ou de médicaments dérivés du sang. Votre don est un acte citoyen et solidaire qui permet de répondre aux besoins quotidiens de manière bénévole. Il est important de se mobiliser, plus nous serons nombreux et réguliers à donner, plus nous pourrons aider ensemble chaque jour les patients qui en ont besoin. ENSEMBLE, SAUVONS DES VIES !

Club Couture

Présidente : Raffaella GOUEROU

Contact : ☎ 06 50 57 13 44 ✉ raffaella.gouerou@laposte.net



Activités proposées : Initiation, aide et perfectionnement à la couture

À partir de quel âge : 18 ans

Lieu des activités : Salle de couture - Espace Jean Jaurès

Date de reprise : 4 septembre 2023

Tarif annuel : 75€/an (assurance comprise)

Jours et horaires : **Du lundi au jeudi de 14h00 à 17h30**

Partage de savoir-faire en couture dans un climat de bonne humeur et de bienveillance.

Club d'Éducation Canine de Tomblaine

Président et contact : Jean-Pierre GERARDIN ☎ 06 03 78 04 16
 <https://clubcaninetomblaine.fr/>

Activités proposées : Éducation canine adulte, obéissance, sociabilité, agility, chien visiteur et école des chiots

À partir de quel âge : Adolescents (avec autorisation parentale) - Chiots à partir de 2 mois et demi

Date de reprise des activités : 2 septembre 2023

Lieu des activités : Plaine Flageul - Aérodrome Grand Nancy-Tomblaine - Avenue Nelson Mandela

Tarifs : 1ère cotisation dont licence 140€/an, ré adhésion 80€

Jours et horaires :

| | | |
|----------|---------------|---------------------------------------|
| Samedi | à 10h00 | Ecole des chiots pour les + de 5 mois |
| | à 11h00 | Ecole des chiots pour les - de 5 mois |
| | à 14h30 | Chiens adultes et Agility |
| Dimanche | 10h00 à 11h30 | Chiens adultes |

Le club propose des cours de sociabilisation et d'éducation canine ainsi que des entraînements agility, assurés par cinq moniteurs bénévoles.



Lien Social et Divers

CMAT (Club de Modélisme Autos Tomblaine)

Président : Jean-Charles NEUSIUS ✉ president@rc-cmat.fr 🌐 www.rc-cmat.fr
☎ 06 51 47 16 86

Contact : Thierry CHRISTOPHE ☎ 06 71 52 11 19

Activité proposée : Pratique de la voiture radiocommandé : buggy - piste en catégorie 1/8 et 1/10

À partir de quel âge : 7 ans (accompagné d'un adulte)

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

Lieu de l'activité : Complexe sportif Rémi Walter - rue du Chemin Bois la Dame - Tomblaine

Tarifs (assurance de base comprise) :

26€ pour les moins de 16 ans

40€ pour les plus de 16 ans

Jours et horaires :

| | |
|---------------------------------|------------------|
| Pour les voitures thermiques : | |
| Tous les jours | de 15h00 à 18h00 |
| Pour les voitures électriques : | |
| Tous les jours | De 12h00 à 18h00 |

Le club du CMAT permet la pratique du modélisme RC Buggy et piste tant en loisirs qu'en compétition.

Le club propose dorénavant des initiations, apprentissages, ateliers découvertes et possibilité de prêts/locations de matériel par demi-journées afin de permettre au plus grand nombre de jeunes et moins jeunes Tomblainois de découvrir ce loisir. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.



Comité de Jumelage



Présidente : Christiane DEFAUX

La Commune de Tomblaine est jumelée avec Hasbergen, Ville d'Allemagne (Basse-Saxe) depuis 1987. Des échanges ont lieu régulièrement entre les municipalités, les associations sportives et culturelles des deux Communes. Vous avez envie de vous investir dans ce jumelage et d'autres échanges, venez nous rejoindre.

Renseignements : Service animation - Espace Jean Jaurès : ☎ 03 83 33 27 50

Comité des fêtes



Président : Alain LEGAY ☎ 06 47 79 83 85 ✉ alain.legay54@free.fr

Contact : Service Animation -Espace Jean Jaurès : ☎ 03 83 33 27 50

✉ comitedesfetesdetomblaine@gmail.com

Activités proposées : Participer et au développement des activités culturelles, sportives et de loisirs sur la commune de Tomblaine, et en favorisant la vie associative.

À partir de quel âge : 16 ans

Le Comité des fêtes, composé de bénévoles et de représentants des associations Tomblainoises, peut être sollicité pour participer à l'organisation des fêtes et manifestations proposées par la commune de Tomblaine. Les services et les élus municipaux organisent et les bénévoles apportent leur dynamisme et leur disponibilité, afin que chaque spectateur partage un moment festif et joyeux. Nous accueillons avec plaisir toutes les personnes désireuses de nous rejoindre.



Lien Social et Divers

Conseil Citoyen de Tomblaine

Présidente : Laurence GRAND ☎ 06 19 37 47 19

Contact : Nelly JOLY (secrétaire) ✉ conseil.citoyen54510@gmail.com

Animateurs : Membres du Conseil Citoyen



Activités proposées : CLEAN WALK (ramassage des déchets), carnaval, chasse aux œufs, fête de quartier, fête d'Halloween, projets culturels et activités autour du vélo

À partir de quel âge : Ouvert à tous

Date de reprise de l'activité : Septembre 2023

Lieu de l'activité : Tomblaine

L'association du Conseil Citoyen de Tomblaine est un groupe intergénérationnel, multiculturel, laïc et apolitique de citoyens, qui se réunit périodiquement pour partager, changer, proposer et initier des projets constructifs en vue d'améliorer la vie sur la commune de Tomblaine.

Emplettes Paysannes

Président : Richard PERRIN

Contact : Thomas GUINOT ☎ 06 74 71 53 77

✉ fermedelapetiteseille@gmail.com

🌐 www.emplettespaysannes.fr



Activité proposée : Drive fermier en direct des producteurs locaux

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès

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

Jour et horaires : **Jeudi de 17h30 à 19h00**

Cinquante producteurs fermiers adhérents à Saveurs Paysannes proposent une livraison de paniers fermiers sur commande à différents points de retrait en Meurthe et Moselle. Pas d'intermédiaires : les producteurs remettent en main propre les produits commandés. Vous connaissez la provenance des produits et vous profitez de prix avantageux. Pas d'abonnement : l'inscription est gratuite et sans aucune obligation. C'est vous qui déterminez la fréquence de vos achats. Vous avez la possibilité de commander chaque semaine, ou au rythme qui vous convient. Possibilité de varier les plaisirs : pas de panier imposé, vous commandez à l'unité les produits qui vous intéressent.

F.N.A.C.A. Tomblaine (Fédération Nationale des Anciens Combattants d'Algérie)

Président et contact : François PIERRON ☎ 03 83 20 47 63
☎ 06 77 77 82 58 ✉ francois_pierron@orange.fr

Activités proposées : Réunions mensuelles, commémorations patriotiques des 19 mars, 8 mai et 11 novembre de chaque année, repas dansants (couscous, choucroute), réunions mensuelles, sorties d'une journée, voyages.

Lieu des activités : Salle Albert Jacquard et Buvette de la salle Stéphane HESSEL

Date de reprise : 8 septembre 2023

Tarif annuel : Carte 20 €



Jour et horaires : Deuxième vendredi de chaque mois de 16h00 à 18h00

Association d'anciens combattants « Algérie-Maroc-Tunisie » chargée de perpétuer le devoir de mémoire, commémorations patriotiques des 19 mars, 8 mai et 11 novembre de chaque année.

La Ruche qui dit Oui

Présidente : Marion KOCHER

Contact : ☎ 06 60 96 90 15 ✉ marion.kocher@gmail.com
🌐 laruchequiditoui.fr



Activité proposée : Distribution alimentaire de produits locaux

Jour et horaires : 1 vendredi sur 2 (semaines paires) de 17h00 à 19h30

La Ruche qui dit oui de Tomblaine nous propose des produits locaux en agriculture bio ou raisonnée (produits laitiers, viande, poisson, pain, fruits et légumes, jus de fruits, miel, confiture, farines...)

Les commandes sont à faire en ligne sur le site : laruchequiditoui.fr, l'inscription est sans engagement et vous commandez ce que vous voulez, selon vos envies et vos besoins.

Lien Social et Divers

Le Café Fripé

Président : Sophie BELLOT ☎ 06 99 60 56 41

Contact : Filou ☎ 06 99 60 56 41 ✉ cafefripe@gmail.com

Animateurs : Filou, Vardush, Gaëlle, Nadia et Horcine

Activité proposée : Café solidaire, friperie sociale et activité de lien social

À partir de quel âge : Ouvert à tous

Date de reprise de l'activité : 6 septembre 2023

Lieu de l'activité : Hall d'accueil de l'Espace Jean Jaurès

Tarif : Gratuit - adhésion en prix libre à partir de 5€/an

Jour et horaires : **Tous les mercredis de 14h00 à 18h00**

Le café fripé est une association à but non lucratif dont l'objectif est de créer du lien social entre les habitants en offrant des boissons chaudes ou froides, petites douceurs et convivialité. Notre friperie permet d'aider les plus démunis en proposant, grâce à des dons en vêtements, chaussures et accessoires, un shopping rentable et écolo.



L'Escabelle

Président : Jean-Marie MOREL

Contact : Cassandra DOS SANTOS ☎ 06 30 94 68 04

✉ associationlescabelle@gmail.com

🌐 <https://restaurant-lescabelle.business.site/>  /restaurantlescabelle

Activités proposées : Restaurant L'Escabelle aide à l'insertion sociale et professionnelle, chantier d'insertion (ACI)

A partir de quel âge : 18 ans

Lieu des activités : Siège : Mairie de Tomblaine - Service Emploi Insertion - Place Goethe

Restaurant : 7 Avenue de la Concorde 54510 TOMBLAINE ☎ 03 54 51 16 93

Réservations : ✉ reservationlescabelle@gmail.com

Jours et horaires : Du lundi au vendredi de 11h45 à 15h00

L'association L'Escabelle porte un restaurant traditionnel d'insertion qui est un tremplin vers l'emploi durable. Ce chantier permet à des personnes éloignées du marché du travail rencontrant des difficultés d'insertion socioprofessionnelle ou de santé d'acquérir ou de retrouver un rythme de travail et se professionnaliser dans le secteur de la restauration. L'association embauche tout au long de l'année, 4 aides de cuisine et 2 serveurs en contrat CDD-Insertion qui sont encadrés par un encadrant technique. Les candidatures doivent obligatoirement être déposées sur la plateforme de l'inclusion : <https://emplois.inclusion.beta.gouv.fr/>

Vous pouvez aussi vous renseigner auprès du Service Emploi Insertion de la Mairie de Tomblaine pour connaître votre éligibilité.



Lien Social et Divers

PIVOD 54

Président et contact : LEINSTER Rémy
✉ Remy.leinster@univ-lorraine.fr

Activité proposée : Écrivain public

À partir de quel âge : Adultes autonomes

Date de reprise de l'activité : 4 septembre 2023

Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès



Jour et horaires : **Lundi de 14h00 à 16h00**

PIVOD 54, association comprenant une douzaine de bénévoles, a pour finalité d'accompagner, en tenant la plume, toute personne dans la rédaction, compréhension d'écrits (de tous ordres : tant administratifs que privés) nécessitant une parfaite maîtrise de la langue française.

Elle met ses compétences à la disposition de tous pour répondre tant aux exigences qu'aux formalités imposées par la vie courante, n'entendant cependant pas se substituer aux professionnels du droit ou de l'action sociale.

Tremplin

Présidente : Christine BLANCHARD

Contact : ✉ adepepe.tremplin54@free.fr ☎ 03 83 29 31 34
Fax : 03 83 29 91 80 🌐 tremplin54.com



L'association « Tremplin » aide toutes les personnes de plus de 18 ans ayant été accueillies en Protection de l'Enfance. Elle apporte une écoute, une aide financière, un hébergement auprès du public accueilli. Elle mène un suivi des contrats jeunes majeurs.

Adhésion : 10 €

Jours et horaires : **Du lundi au vendredi de 9h à 17h**
(pas de fermeture pendant les vacances scolaires)

Sport et bien-être

| | |
|--|-------|
| Abyss 54 | 30 |
| ASPTT Nancy Tomblaine Basket | 30-31 |
| Bien-être et Danses de Tomblaine | 32 |
| Boxe Thaï Tomblainoise | 33 |
| Canoë Kayak Club de Nancy Tomblaine | 34 |
| CEPA (Coeur et Entretien Physique Adapté) | 35 |
| Corps Accord | 36-37 |
| Dombasle Boxe | 38-39 |
| École de Judo Aj 54 - Tomblaine | 40 |
| École Européenne d'Aïkido Traditionnel | 41 |
| Gardons la Forme | 42 |
| GSAT - Groupe Sportif Avenir de Tomblaine | 43 |
| Gymnastique Rondade Salto | 44-45 |
| K&Move Dance Studio | 46 |
| Randos Tomblaine 54 | 47 |
| Séance Méditation Pleine Présence | 47 |
| Taekwondo Club Tomblaine | 48 |
| Tomblaine City Breakers | 49 |
| Tomblaine Sport Loisirs / Course à Pied et école de tennis | 50 |
| Possibilités Infinies | 50 |
| Tomblaine Volley-Ball | 51 |
| XL Racing | 52 |

Sport et bien-être

Abyss 54

Contact : Estelle WALEK ☎ 06 63 66 78 37
✉ abyssplongee054@gmail.com

Animateurs : Pascal REGULAIRE, Christophe WALEK,
Renaud BLANDIN, Didier OTT,
Franck FOUCAUD, Estelle WALEK



Activités proposées : Plongée sous-marine, formation niveau 1, 2, 3 et plongée loisir

À partir de quel âge : 12 ans

Date de reprise des activités : 24 septembre 2023

Lieu de l'activité : Piscine de Laneuveville-devant-Nancy

Tarifs annuels : 220 € tarif annuel comprend les entrées piscines, les cours, le prêt de matériel sauf palmes, masque et tuba.

Jour et horaires : **Vendredi de 20h30 à 22h00** hors vacances scolaires

Club familial et convivial qui vous initiera ou vous perfectionnera à la pratique de la plongée sous-marine, en piscine et en milieu naturel.

Vous êtes tentés par l'expérience alors contactez-nous.

ASPTT Nancy Tomblaine Basket

Présidente : Nazha AJEDDIG ✉ nazhaajeddig@yahoo.fr

Contact : ☎ 06 26 92 07 71 📍 ASPTT Nancy Tomblaine Basket

Activité proposée : Basket-ball compétitions et loisirs,
baby basket

À partir de quel âge : 5 ans

Date de reprise de l'activité : Septembre 2023

Lieu de l'activité : Gymnase Anne-Sophie MATHIS

Tarifs annuels : 160 € / licence



Jours et horaires :

| | | | |
|----------|------------------|--|----------------------------------|
| Lundi | De 17h30 à 18h30 | U13 Filles | Gymnase Anne-Sophie MATHIS |
| | De 18h30 à 20h00 | U15 Filles | |
| | De 20h à 22h00 | Loisirs seniors/mamans/ papa | |
| Mardi | De 20h à 22h00 | Loisirs seniors anciens basketteurs | |
| Mercredi | De 13h30 à 16h30 | U9 / Groupe mixte | |
| | De 16h30 à 18h00 | U11 / Groupe mixte | |
| Vendredi | De 18h00 à 20h30 | U15 Garçons | |
| Samedi | De 10h00 à 12h00 | Baby | |
| | De 13h00 à 18h00 | Matches | |

Le club de basket de Tomblaine compte 250 adhérents. Quatre équipes féminines engagées en championnat national, régional, pré-national et départemental. Notre équipe fanion au club est la NF3 qui évolue depuis 6 ans.



Sport et bien-être

Bien-être et Danses Tomblaine



Présidente : Françoise DUBOIS ☎ 06 11 46 34 67

✉ gymsenior.54510@yahoo.com

Contact : Martine SEBAN PARTOUCHE ☎ 06 85 22 67 43

Martine POINSIGNON ☎ 06 77 98 78 72

Animatrices : Viviane RUBIS, Christine MARIAN, Marie-Christine TODESCHINI

Activités proposées : Gymnastique douce, sophrologie et danse de salon (seule et couple), Nouveauté danse COUNTRY à partir de 12 ans.

À partir de quel âge : Tout âge

Dates de reprise des activités :

- 11 septembre 2023 pour la gymnastique
- 12 et 13 septembre 2023 pour la sophrologie
- 14 septembre 2023 pour la danse de salon

Tarifs annuels (assurance + licence comprise) : Gym 105€/an - Sophrologie 80€
Danse de salon personne seule 129€/an, couple 228€/an

*Possibilité de régler en plusieurs fois

Jours, horaires et lieux : (sauf vacances scolaires)

| | | |
|----------------|---|---|
| Gymnastique | Lundi de 8h30 à 9h45 | Espace Jean Jaurès Salle Pina Bausch |
| Sophrologie | Mardi de 9h45 à 10h45 | Espace Jean Jaurès Salle Albert Jacquard |
| | Mercredi de 19h à 20h | |
| Danse de salon | Jeudi de 18h30 à 19h Couple de 19h30 à 20h30 | Salle Stéphane Hessel |

Les cours de gymnastique ont pour but de stimuler la mémoire, l'équilibre, les réflexes. La sophrologie est une méthode qui apprend à se relaxer.

La danse de salon se pratique en couple ou seule dans une ambiance conviviale.

La country danse de groupe idéale pour les rencontres et relations sociales ainsi vous agrandirez votre cercle d'amis pour le cours de country : lieu, horaires et tarification à définir.

Boxe Thaï Tomblainoise

Président et animateur : Yohann NOIZETTE

Contact : Yohann NOIZETTE ☎ 07 71 58 88 19

✉ amandine.better@laposte.net

Estelle GAUNY ☎ 06 76 61 34 22

✉ estelle2476@yahoo.fr

f Boxe Thaï Tomblainoise



Activité proposée : Boxe Thaïlandaise

À partir de quel âge : Section enfant : de 10 à 14 ans - Section adulte : à partir de 15 ans

Date de reprise de l'activité : 6 septembre 2023

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

Tarif annuel : 130€ enfant / 150 € adulte (assurance comprise)

Jours et horaires :

Lundi de 19h00 à 21h30 (adultes)

Mercredi de 18h15 à 19h15 (cours enfants) et de 19h15 à 21h30 (cours adultes)

La Boxe Thaïlandaise dit le Muay Thaï est un sport très complet qui associe des techniques de boxe très anciennes de coups de pied, de coude et de genou, avec les coups de poing de la boxe anglaise. Le Muay Thaï emprunte à la boxe anglaise ses principales règles de compétition. Boxe avec ambiance familiale. Possibilité de faire de la compétition.

Sport et bien-être

Canoë Kayak Club de Nancy Tomblaine



Président : Thomas STUTZMANN ☎ 06 61 70 68 46

✉ thomas.stutzmann@hotmail.fr

Contact : Romuald COINCE ☎ 03 83 35 77 82

✉ ckc.nancy-tomblaine@bbox.fr

🌐 www.canoekayak-nancy.e-monsite.com

Animateurs : Thibault BLAISE ☎ 06 20 77 02 12 – Eryck DUBUISSON ☎ 06 67 51 13 90

Yann BECKER ☎ 06 63 10 14 01 – Benjamin DODANE ☎ 07 71 71 94 06

Activités proposées : Canoë et Kayak en eau calme et en eau vive, Paddle et Dragon Boat / sport et santé

À partir de quel âge : 8 ans sous conditions de savoir nager

Dates de reprise des activités :

- 6 septembre 2023 pour les jeunes
- 7 septembre 2023 pour les adultes
- 9 septembre 2023 : Dragon Boat / sport santé

Lieu des activités : Canoë Kayak Club de Nancy Tomblaine - Pôle nautique - 71 boulevard d'Austrasie - 54000 NANCY

Tarifs annuels : Jeunes - de 15 ans : 235€ (1^{ère} licence) / 205€ (renouvellement)
Jeunes de 15 à 18 ans 240 € (1^{ère} licence) / 210 € (renouvellement)
Adultes : 265 € (1^{ère} licence) / 235 € (renouvellement)

Jours et horaires :

Jeunes : Mercredi et samedi à 14h00

Adultes : Jeudi à 18h30

Dragon Boat Sport Santé : Samedi à 9h00

Venez découvrir ou redécouvrir la Meurthe d'un autre point de vue dans une ambiance sportive et bon enfant dans un sport individuel ou d'équipage. Laissez-vous glisser tranquillement au fil de l'eau, fendez l'eau de la Méchelle à toute allure ou affrontez les rapides du Bras Vert : il y en a pour tous les goûts.

CEPA

Cœur et Entretien Physique Adapté Nancy Tomblaine

Présidente et contact : Michèle CHARPENTIER
2 rue de l'Aubisque 54280 SEICHAMPS
☎ 06 03 09 43 96

✉ michele.charpentier54@gmail.com

Animatrice : Marie-Claude HANGART ☎ 06 86 98 61 61

Activité proposée : Gymnastique d'entretien

À partir de quel âge : Adultes

Date de reprise de l'activité : 4 septembre 2023

Lieu de l'activité : Salle Stéphane Hessel

Tarif : 110€ pour l'année avec 2 cours par semaine

Jours et horaires :

Lundi de 17h30 à 18h30

Jedi de 17h30 à 18h30

Le club est ouvert à toutes les personnes désirant s'entretenir dans une ambiance conviviale durant toute l'année (vacances estivales comprises).



Sport et bien-être

Corps Accord

Présidente : Denise GUNDELWEIN

Contact : Coordonnateur Général Emmanuel VINOT

☎ 06 03 21 25 44 📍 corps accord Tomblaine

Éducateurs sportifs : Emmanuel VINOT professeur des métiers de la forme (BEES), Leila HANICOT titulaire du BPJEPS, Mortimer DUBOIS BPJEPS, Valentin SCHMITT BPJEPS, Dorothée SALMON, titulaire du BPJEPS



Activités proposées : Musculation et remise en forme – Fitness, NOUVEAUTE NUTRI'CORPS Activités et conseils nutritionnels (pesée 1 fois par mois)

À partir de quel âge : 14 ans pour le fitness et 16 ans pour la musculation

Date de reprise des activités : 4 septembre 2023 pour le fitness. Pas d'interruption pour la musculation

Lieu des activités : Salle Conan Alves - Espace Jean Jaurès

Programme personnalisé et possibilité d'encadrements de personnes à mobilité réduite (compris dans le tarif)

Tarifs annuels (toutes activités) :

- 190 € par personne (9 cours par semaine)
- 340 € pour un couple
- 240 € par personne Nutri'Corps **NOUVEAUTÉ**
- 160 € pour les étudiants (sur présentation de la carte étudiant)
- 5 € la séance

Chèques vacances et coupons Sport acceptés et Pass'sport 54

Musculation / Jours et horaires :

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 21h00

Samedi de 9h30 à 12h00

Ouvert à tout public toute l'année - Ambiance conviviale. Se munir d'une serviette, de baskets d'intérieur, d'une bouteille d'eau et de sa bonne humeur ! Salle ouverte durant toute la période des vacances scolaires (sauf pour les Rencontres Théâtrales en mai et le fitness en août).

Tous nos professeurs sont des professionnels diplômés d'état.

Fitness / Jours et horaires (fermé au mois d'août) :

| | | |
|----------|------------------|-------------------------------|
| Lundi | De 19h à 19h45 | Step* |
| | De 19h45 à 20h15 | Cardio Box* |
| | De 20h15 à 21h00 | Body Sculpt |
| Mardi | De 19h à 20h | Cross Gym |
| Mercredi | De 18h30 à 19h15 | FAC (Fessier, Abdos, Cuisses) |
| | De 19h15 à 20h | Hit 2024 NOUVEAUTÉ |
| Jeudi | De 18h45 à 20h00 | Body Aéro* |
| Samedi | De 11h à 12h | Cross Gym |

* cours à visée cardiovasculaire



Sport et bien-être

Dombasle Boxe

Présidente : Emmanuelle GUERAULT ☎ 06 60 95 99 79 ✉ gueraultmanu@gmail.com

Contact: Fatima GRASS ☎ 03 83 45 17 40 ✉ contact@dombasle-boxe.com

🌐 dombasle-boxe.com 📌 Dombasle boxe

Animateurs : Khobaib AARRAS ☎ 07 82 29 96 27, David GUERAULT ☎ 06 62 02 85 20

Activités proposées : BEA (Boxe Educative Assaut), Boxe Amateur (BA) et Loisirs (BL)

À partir de quel âge : 8 ans

Lieu des activités : Salle René Cordier - Espace Jean Jaurès - 54510 Tomblaine

Date de reprise de l'activité : Début septembre 2023

Tarifs annuels : Entre 90 € et 150 €/an selon la catégorie

Jours et horaires :

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| Mardi de 17h30 à 19h00 | BEA (Boxe éducative Assaut) |
| Mardi de 19h00 à 20h00 | Boxe Amateur et loisirs |
| Jeudi de 20h00 à 21h00 | Boxe Amateur et loisirs |

L'association a été créée en 1938 et depuis cette date, elle s'évertue à pérenniser les valeurs éducatives et sportives du noble art. Elle a pour principal objectif de former des sportifs de haut niveau, sans négliger la masse et de ce fait, elle occupe les créneaux des différentes pratiques au sein de la FFB sur Tomblaine et Dombasle :

- La boxe éducative assaut, réservée aux jeunes garçons et filles (aucune obligation de combat)
- La boxe amateur de compétition, pour disputer des combats au niveau départemental, régional, national, mondial et olympique
- La boxe loisir, pour permettre à tous de s'entraîner et favoriser ainsi l'entretien physique sans pratiquer la compétition
- L'handi-boxe, pour les personnes en situation de handicap, en établissement ou non



Sport et bien-être

École de Judo AJ 54 - Tomblaine

Président : David BERNOY

Contact : ☎ 07 68 91 84 45 ✉ sphere.ju@gmail.com

📘 Facebook.com/alliancejudo54

Site internet : 🌐 alliancejudo54.com

Animateur : Hovhannes ALEKSANYAN ☎ 07 82 38 99 57

✉ hovhannes.aleksanyan1@gmail.com



Activités proposées : Judo - Taïso - Baby Taïso

À partir de quel âge : Judo et Baby Judo à partir de 3 ans – Taïso à partir de 15 ans

Date de reprise des activités : 4 septembre 2023

Lieu des activités : Dojo Cathy Fleury - Espace Jean Jaurès

Tarifs : Tarifs modulés pour les renouvellements d'inscriptions et pour les nouveaux inscrits.

Payable pour la saison sportive (septembre 2023 à juin 2024)

Inscriptions possibles toute la saison.

Réductions pour les familles.

Modes de paiement acceptés : Pass jeunes 54, chèques vacances et coupons sports

Jours et horaires :

| | |
|----------|------------------|
| Lundi | De 17h30 à 22h00 |
| Mercredi | De 9h00 à 12h00 |
| Jeudi | De 17h30 à 19h30 |
| Samedi | De 10h30 à 12h00 |

Accueil tous public – personnes en situation de handicap - étudiants

Apprentissage, pour tous (débutants et confirmés), du judo selon son code moral

Préparation à la compétition pour 8/15 ans

Amélioration de la performance pour les plus de 12 ans en vue d'atteindre le haut niveau

Baby Judo accompagné pour les 3 / 4 ans

Activités physique adolescents-adultes plus de 15 ans : Taïso (gymnastique japonaise) - jujitsu et préparation physique.

École Européenne d'Aïkido Traditionnel

Président : Toni CHEVRIER ☎ 06 38 73 80 77 ✉ ctoni54@live.fr
Contact : Jacques FAIVRE ☎ 06 30 80 12 00 ✉ faivre.j@wanadoo.fr
Animateur : Michel DI MARTINO ☎ 06 10 04 37 22



Activité proposée : Aïkido traditionnel pour les enfants de 6 à 12 ans

À partir de quel âge : 6 ans

Date de reprise de l'activité : 6 septembre 2023

Lieu de l'activité : Dojo Cathy Fleury - Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels : Cotisation-licence-assurance annuelle famille : 1^{er} enfant 120€,
2^{ème} enfant et suivants : 75€

Jour et horaires : Mercredi de 15h30 à 16h30

L'Aïkido est un art martial qui apporte des réponses réalistes dans des situations complexes et contribue à votre santé par un entretien physique et une stimulation de vos capacités énergétiques. Avec des techniques basées notamment sur la non résistance et l'exploitation de la force adverse, il donne des solutions permettant de maîtriser des situations de conflits et renforce la confiance en soi. Discipline non compétitive, elle est accessible à tous sans considération d'âges, de sexes ou de capacités physiques. On peut commencer la pratique à tout moment de l'année.

Il apporte en particulier aux enfants, un espace de concentration, de respect de l'autre et des valeurs de laïcité.

Sport et bien-être

Gardons la Forme

Présidente : Marie-Christine REYNAERTS

Contact : ☎ 06 23 19 24 15 🌐 www.gardonslaforme.fr

✉ aspooopsy.marie-c@laposte.net



Animateurs : Nathalie CUNY, Sabrina MAIRE, Christian ARNOULD, Nathalie COLLOT

Date de reprise des activités : 4 septembre 2023

Lieux des activités : Gymnase Pierre Brossolette rue Mozart à Tomblaine, salle de motricité de l'école Job Durupt Place Colucci à Tomblaine et Tomblaine et ses environs pour la marche nordique.

Tarifs annuels : Consulter les montants des adhésions sur notre site internet Licence FFEPGV 2023-2024 29 € pour les adultes et 24 € pour les enfants (ouvrant droit à une réduction fiscale), Pass Loisirs CAF, ANCV, chèques et coupons sport CGOS, facilités de paiement.

Activités proposées, jours et horaires :

| Pour les enfants et les adolescents (Gymnase Brossolette) | | |
|--|---------------------------------------|---|
| Mercredi | De 14h00 à 15h15 (5 à 9 ans) | Gymnastique Rythmique et Sportive (GRS) avec Nathalie CUNY |
| | De 15h15 à 16h30 (à partir de 10 ans) | |
| Pour les adultes et les adolescents (à partir de 12 ans) : | | |
| Lundi | De 14h00 à 15h30 | MARCHE NORDIQUE niveau 1 (modéré) avec Christian ARNOULD |
| | De 19h00 à 21h00 | PILÂTES avec Nathalie COLLOT |
| | De 19h00 à 20h00 | STEP et AÉRODANCE (le 3 ^{ème} lundi de chaque mois) avec Nathalie CUNY |
| | De 20h00 à 21h00 | ZUMBA avec Nathalie CUNY |
| Mardi | De 19h00 à 20h30 | FULL BODY WORKOUT (Cross Training, Aéro Combat, Total Renfo) avec Christian ARNOULD |
| Mercredi | De 19h30 à 20h30 | PILÂTES avec Nathalie COLLOT |
| | De 20h30 à 21h00 | STRETCHING avec Nathalie COLLOT |
| | De 19h45 à 21h15 | FULL BODY WORKOUT (Cardio Mix, Circuit Training, Combat Sculpt) avec Christian ARNOULD |
| Jeudi | De 18h45 à 20h15 | FULL BODY WORKOUT (Zumba Strong, Fit Boxing, Cross Training, Cardio Mix) avec Sabrina MAIRE |
| | De 20h30 à 21h30 | YOGA avec Sabrina MAIRE |
| Vendredi | De 19h00 à 20h30 | BODY SCULPT avec Sabrina MAIRE |
| | De 20h30 à 21h30 | NORDIC GYM avec Nathalie CUNY |

GSAT - Groupe Sportif Avenir de Tomblaine



Président : Ralph LALLEMAND ☎ 06 29 45 56 91

Contact : ✉ tomblaine.gsa@meurtheetmoselle.lgef.fr  gsatomblaine

Educateurs sportifs : Senior : Tristan COQ et Simsek FEYZULLAH

Vétéran : Mohamed EL HAMZAoui et Ali LAZAAR - Futsal : Yassine ROYET
Foot Animation (U6 à U15) : Philippe KADEM ☎ 06 76 96 57 80

Activité proposée : Football (entraînement et compétition en championnat et coupe)

À partir de quel âge : dès l'âge de 6 ans

Date de reprise de l'activité : 22 août 2023

Lieu de l'activité : Complexe sportif Rémi Walter à Tomblaine

Cotisation annuelle : 80 € pour toutes les catégories (mutation 100 €) + 10 € Pack équipement enfant

Jours et horaires :

| Catégories | Entraînements | Compétitions |
|-------------------------------|-------------------------------------|--|
| U7-U9-U11 (Foot Animation) | Lundi de 18h à 19h30 (U11) | Samedi de 10h à 12h pour les plateaux et de 13h30 à 18h pour les compétitions |
| | Mercredi après-midi | |
| U13-U15 | Mardi et jeudi de 18h00 à 19h30 | Samedi de 15h à 18h |
| Vétérans | Mercredi et vendredi de 19h à 21h30 | Dimanche de 9h à 12h selon calendrier |
| Seniors 1 et 2 | Mardi et jeudi de 19h à 21h | Dimanche de 9h à 18h selon calendrier |
| Futsal R1 | Lundi de 19h à 21h | COSEC 2 - Compétitions et dates à définir |
| Filles séniors à 8 | Vendredi de 19h à 21h | Compétitions et dates à définir |

Le club de football est régi par la Fédération Française de football. Les licenciés (à partir de 6 ans) sont répartis par catégories d'âges, pour suivre des entraînements et participer aux compétitions (ou plateaux) organisées par le District de Meurthe et Moselle de Football. Les entraînements et les matchs ont lieu toute l'année, en dehors des vacances scolaires. Des stages et des tournois amicaux sont éventuellement proposés pendant les vacances. Les seniors et Vétérans sont engagés en Championnat et en coupe du District de Meurthe et Moselle de Football, les seniors sont aussi engagés en coupe de France de Football.

NOUVEAUTE CETTE ANNEE Notre équipe Futsal est la seule représentante de notre district en R1. Pour la 1ère fois de son histoire le GSAT engage une équipe féminine sénior en compétition.

Sport et bien-être

Gymnastique Rondade Salto Tomblaine

Président : Denis HOELTER

Contact : ☎ 06 37 79 46 28 ✉ secretariat@rondadesalto.fr

✉ inscription@rondadesalto.fr (pour l'envoi des pièces à fournir)
🌐 rondadesalto.fr



Activité proposée : Gymnastique aux agrès

A partir de quel âge : 15 mois

Date de reprise de l'activité : 5 septembre 2023

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



Liste des activités 2023/ 2024



Cette cotisation comprend :
Inscription, licence, assurance et prix des
cours

BABY-EVEIL

| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
|-------------------------|------------|--------|-------------------|
| Baby mercredi | 9h00/9h45 | 200 € | 12 mois à 36 mois |
| Baby samedi | 9h00/9h45 | 200 € | 12 mois à 36 mois |
| Eveil gymnique mercredi | 9h45/10h30 | 200 € | 2019 / 2020 |
| Eveil gymnique samedi | 9h45/10h30 | 200 € | 2019 / 2020 |

ECOLES DE GYM

| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
|----------------|--------------------------------|--------|---|
| Ecole de gym 1 | mercredi 10H30/11H45 | 210 € | 2016 (débutant) / 2017 / 2018 |
| | samedi 10H30/11H45 | 210 € | |
| Ecole de gym 2 | mercredi 11H45/13H00 | 210 € | 2016 (expérimenté) / 2015 / 2014 (débutant) |
| | samedi 11H45/13H00 | 210 € | |
| Ecole de gym 3 | mercredi et samedi 13H00/14H15 | 280 € | 2012 / 2013 / 2014 (expérimenté) |

GYM ADO FILLES

| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
|-------------|--|--------|-------------|
| Gym Ado GAF | Lundi 19h30/20h45 - Mercredi 19h/20h15 | 280 € | 2006 à 2012 |
| Gym Ado GAF | mardi et jeudi de 19h30/20h45 | 280 € | 2006 à 2012 |

| GYM ADO GARÇONS | | | |
|---|---|--------|----------------|
| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
| Gym Ado Garçons | Vendredi 19h30/20h45 | 210 € | 2006 à 2012 |
| PRE-FORMATION (groupe défini par les entraîneurs) | | | |
| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
| Pré-poussines | à définir 2 séances | 280 € | 2018 |
| Pré-poussins | à définir 2 séances | 280 € | 2018 |
| FEDERALE GAF (groupe défini par les entraîneurs) | | | |
| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
| Federale A | à définir 3 séances | 300 € | |
| Federale B | à définir 3 séances | | |
| PERFORMANCE GAF (groupe défini par les entraîneurs) | | | |
| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
| Accession Performance Poussines | à définir 4 à 5 séances | 380 € | |
| Classes sportives Collège Jean Moulin | à définir 4 à 5 séances | | |
| Nationale 10 ans et plus | à définir 4 à 5 séances | | |
| PERFORMANCE GAM (groupe défini par les entraîneurs) | | | |
| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
| Accession Performance Poussins | à définir 4 à 5 séances | 380 € | 2015-2016-2017 |
| Accession Performance Benjamins | à définir 4 à 5 séances | | 2013-2014 |
| Classes sportives Collège Jean Moulin | à définir 4 à 5 séances | | |
| Nationale A 12 ans et plus | à définir 4 à 5 séances | | |
| ADULTE | | | |
| Activités | Créneaux | Tarifs | Âges |
| Gym Adulte | mardi et jeudi 20h30/22h00 | 280 € | 18 ans et + |
| Réductions | Une réduction de cotisation est accordée aux familles ayant plusieurs personnes inscrites au club (même adresse). Déduisez 5% du tarif indiqué ci-dessus sur chaque cotisation si vous inscrivez 2 personnes, 10% pour 3 personnes, 15% pour 4 personnes. | | |

Mode de paiement possible :

Virement par CB
Chèque(s) bancaire (4 maxi)
Chèques vacances
Coupons sports

Espèces
Disp PASS'SPORT
PASS JEUNES 54

Sport et bien-être

K&Move Dance Studio



Présidente et animatrice : Karima KHIRI

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

Site internet : 🌐 k-move.fr 📌 K&Move

Animateurs : Karima KHIRI – Sherynn KHIRI - Moana IMIZA

Activités proposées : Danse urbaine, HIP HOP, street-girly, street-dance

À partir de quel âge : 6 ans

Date de reprise des activités : Septembre 2023

Lieu des activités : Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels : 160 € (licence et adhésion comprises) 1 cours par semaine / 200 € 2 cours par semaine

Jours et horaires :

| | |
|----------|------------------|
| Lundi | De 17h00 à 19h00 |
| Mercredi | De 14h00 à 18h00 |
| Judi | De 18h00 à 20h00 |
| Vendredi | De 17h00 à 20h30 |
| Samedi | De 16h30 à 19h30 |

KMove Dance Studio, danses urbaines du débutant au confirmé Hip Hop, Street Girly à chacun son style.

Randos Tomblaine 54

Présidente : Christiane ROL ✉ christiane.rol@hotmail.fr
Contact : ☎ 06 30 63 54 41 ✉ randotomblaine54@gmail.com
Animateur : Jean-Louis MICHEL ☎ 06 70 92 26 43



Activité proposée : Randonnées pédestres
Date de reprise de l'activité : Pas d'arrêt pendant les vacances
Lieu de l'activité : Tomblaine et ses environs (nature, ville, forêt, campagne)
Tarifs annuels : 1 personne 45 €, couple 80 € (licence et assurance comprises)

Jours et horaire : **Lundi et mercredi - départ à 8h00 Place Herbuvaux à Tomblaine**

La randonnée pédestre permet un moment de liberté face à la nature et à la contemplation des animaux de ces lieux. Elle évite un moment d'isolement des personnes seules et de faire de belles rencontres et de découverte.

Séance Méditation Pleine Présence

Responsable de l'activité et contact : Jacqueline FEDRIZZI
☎ 06 60 90 20 27 ✉ fedrizzi.jacqueline@gmail.com 🌐 feppap.fr

Activité proposée : Méditation Pleine Présence méthode Danis Bois
À partir de quel âge : 15 ans
Date de reprise de l'activité : Début septembre 2023
Lieu de l'activité : Espace Jean Jaurès
Tarif : 15 € par séance, 100 € les 10 séances



Jours et horaires : **Mardi et samedi de 10h00 à 11h00**

L'apprentissage pas à pas de la méditation développée par Danis Bois permet de pénétrer dans un monde intime et interactif qui tend à améliorer notre qualité humaine, à renouer le contact avec le silence, cultiver pleinement le moment présent, mieux maîtriser le stress et l'anxiété et retrouver l'estime de soi.

Sport et bien-être

Taekwondo Club Tomblaine

Présidente : THOA Caroline ☎ 06 49 15 50 32 ✉ carolinethoa@gmail.com

Contact : THOA Caroline / Martial NOIREZ ☎ 07 81 02 90 21 ✉ martial267@hotmail.fr

Animateur : Martial NOIREZ

Activité proposée : Taekwondo

À partir de quel âge : 4 ans

Date de reprise de l'activité : 5 septembre 2023

Lieu de l'activité : Dojo – Espace Jean Jaurès

Tarifs annuels : Cotisation enfants, adultes et ados : 145 € + Licence 35 €

Jours et horaires :

| | | |
|---------------|----------|------------------|
| Cours enfants | Mardi | De 17h30 à 21h00 |
| | Vendredi | De 17h30 à 21h00 |

Le Taekwondo est un art martial coréen qui signifie « la voie des pieds et des poings ». Notre club forme ses adhérents à partir du niveau débutant jusqu'à la ceinture noire.



Tomblaine City Breakers



Président et contact : Radouane MAGADA ☎ 06 83 67 33 82

📌 tcb54510 📷 tcb54510

Animateur : Amer BOULFELFEL ☎ 06 23 56 85 11

Activité proposée : Break-dance

À partir de quel âge : 10 ans

Date de reprise de l'activité : Septembre 2023

Tarif annuel : 90€

Jours, horaires et lieux de l'activité :

| | | |
|----------|------------------|--|
| Mardi | De 18h00 à 20h00 | Gymnase Anne-Sophie MATHIS |
| Mercredi | De 18h00 à 20h00 | Salle Pina Bausch à l'Espace Jean Jaurès |

Tomblaine City Breakers est une association composée d'un groupe de Break-dance créé en 2002 à Tomblaine. Active dans la région en danse Hip-hop, elle a pour but de transmettre les valeurs de la « culture Hip-hop » et du Break Dance.



Sport et bien-être

Tomblaine Sports Loisirs



Président et contact : Jean-Luc MAQUART ☎ 06 63 14 99 96

✉ jlmaquart@gmail.com 📌 Tomblaine sports loisirs

Animateur : Jean-Luc MAQUART

Activités proposées : Course à pied : entraînements et compétitions

À partir de quel âge : 16 ans

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

Lieu de l'activité : Parking du cimetière de Tomblaine

Tarif annuel : 45 € (du 1er septembre au 31 août) licence UFOLEP comprise

Jours et horaires :

| | | |
|---------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| Course à pied | Lundi et mercredi à 17h30 | Rdv parking du cimetière de Tomblaine |
| | Jeudi à 18h45 | |
| | Dimanche : à définir ponctuellement | |

Que vous débutiez en course à pied ou que vous soyez coureur confirmé, nous vous accueillerons pour partager notre expérience et vous proposer des programmes d'entraînements adaptés à vos projets.

Possibilités Infinies

Présidente : Marie-Claude BALSON

Contact et animatrice : Marie-Jo BALSON ☎ 07 76 11 96 92

✉ maryjo@laposte.net

Activité proposée : Qi Gong

À partir de quel âge : 16 ans

Date de reprise de l'activité : 22 septembre 2023

Lieu de l'activité : Salle Albert Jacquard - Espace Jean Jaurès

Tarifs inscriptions : Année : 165 €, Trimestre : 60 €, Adhésion : 10 €

Jours et horaires : **Vendredi de 18h00 à 19h15**



Le Qi-Gong est une activité de bien-être et de bonne santé. C'est une pratique issue de la Chine ancestrale qui allie lenteur, respiration et relâchement.

Tomblaine Volley Ball

Président et animateur : Alex FERON

Contact : ✉ tomblainevolley@gmail.com  Tomblaine Volley-Ball

Activités proposées : Volley-Ball amateur et en compétition (open3 et championnat féminin)

À partir de quel âge : 18 ans

Date de reprise de l'activité : 12 septembre 2023

Lieu de l'activité : Gymnase Anne-Sophie MATHIS et Gymnase Brossolette à Tomblaine

Tarif annuel : 75€ par an

Jours et horaires :

| | | |
|-------|------------------|-------------------------------|
| Mardi | De 20h30 à 22h30 | Gymnase Brossolette |
| Judi | De 20h00 à 22h00 | Gymnase Anne-Sophie MATHIS |

Une nouvelle saison arrive et le Tomblaine Volley-Ball recherche de nouveaux adhérents, si vous êtes motivés avec un bon état d'esprit, n'hésitez pas à nous contacter, nous sommes un club qui cherche à prendre du plaisir en pratiquant le volley-ball.



Sport et bien-être

XL RACING

Président et contact : Xavier LAVIGNE ☎ 06 80 94 10 43 ✉ x.lavigne@orange.fr

Activité proposée : Exposition voiture. Assister à des essais et des courses automobiles.

À partir de quel âge : 8 ans accompagnés d'un adulte

Date de reprise de l'activité : De mars à novembre

Lieu de l'activité : Circuit automobile

Jours et horaires : 3 jours de 8h00 à 17h00

Coupe de France des circuits, championnat de France monoplace sur 3 classements,
Coupe de France, monoplace passion, formule Renault – 140 CV.



Enfance - Jeunesse

AEPT

(Association d'Éducation Populaire de Tomblaine)

Président et contact : Alain GOELFF ✉ alain.goelff@laposte.net
 <http://aep-tomblaine-sole-mio.over-blog.com>



Activités proposées : Organisation de deux séjours, pour les enfants de 7 à 14 ans, en juillet et en août, dans notre maison d'Italie (Lac de Garde) et mise à disposition de nos locaux pour des groupes (associations ou familles) toute l'année (hors vacances d'été).

Lieu des activités : Puegnago Del Garda (Lac de Garde-Italie)

Depuis plus de 60 ans, des générations de petits Tomblainois fréquentent notre colonie et découvrent les joies du Lac de Garde et de l'Italie.



Espace Jean Jaurès
Place des Arts
54510 Tomblaine
tél. 03 83 33 27 50