



Association Bouchemaine Multi-Loisirs



Saison 2025-2026

Permanence d'inscriptions – Présentation des activités
Le vendredi 23 Mai à partir de 14h00 salle chevrière

Assemblée Générale Annuelle
Jeudi 16 octobre 2025 à 10h
Complexe Sportif du Petit Vivier

Bouchemaine Multi Loisirs - 3 quater rue Chevrière - 49080 Bouchemaine

Mail : bouchemaine.multi.loisirs@gmail.com Tel : 06.59.28.43.62

Site internet : www.bml49.fr

Créée en 2001, **Bouchemaine Multi Loisirs** est une association loi 1901 à caractère récréatif, culturel et social. Ses statuts et son règlement intérieur sont disponibles sur son site internet www.bml49.fr.

Elle fonctionne sur la base de l'échange de « savoirs » et de « savoir-faire » grâce à ses bénévoles qui encadrent un grand nombre d'activités et fait appel également à des professionnels dans les activités sportives qui nécessitent des compétences d'encadrement.

L'association souscrit une assurance en responsabilité civile.

SES OBJECTIFS :

- Favoriser le vivre ensemble et la convivialité,
- Favoriser l'accès pour tous aux activités proposées dans des domaines variés, à savoir, des activités manuelles, physiques, de bien-être, ludiques et intellectuelles.

SES VALEURS : Respect - Dignité humaine - Solidarité

Pour participer aux activités de BML vous devez :

- ✓ **Télécharger le bulletin d'adhésion** de l'année 2025-2026 sur le site de BML et l'imprimer,
- ✓ **Remplir très lisiblement** ce bulletin d'adhésion (surtout l'adresse mail),
- ✓ **Cocher les activités choisies** auxquelles vous souhaitez participer, certaines sont gratuites et d'autres sont payantes,
- ✓ **Additionner** le montant de l'adhésion (15 € pour une personne résidant à Bouchemaine et 10 € pour son conjoint, 25 € pour une personne extérieure et 10 € pour son conjoint) avec le prix des activités payantes choisies,
- ✓ **Régler** le montant total dû par un **chèque unique** à l'ordre de **Bouchemaine Multi Loisirs**, indiquer au dos du chèque le détail des activités payantes,

- ✓ **Déposer** le bulletin d'adhésion et le chèque dans la boîte aux lettres de BML au 3 quater rue chevrière à Bouchemaine.

La période des adhésions débute à partir du vendredi 23 mai 2025, jour de présentation de l'ensemble des activités. L'adhésion est définitive pour l'année et son montant reste acquis à l'association, cependant les chèques d'adhésion ne sont encaissés qu'après le début des activités.

Les activités payantes sont encadrées par des professeurs diplômés et le nombre de cours est de 30 pour l'année. Le nombre des inscriptions est limité par le professeur. La priorité est donnée aux personnes déjà inscrites à condition d'avoir déposé son bulletin d'adhésion **avant le 30 juin**. Après cette date toute nouvelle inscription est accordée tant qu'il reste des places.

Il est proposé aux adhérents de BML qui souhaiteraient découvrir une activité de participer à un essai avant l'inscription définitive avec l'accord du responsable de l'activité.

En inscrivant votre adresse mail sur le site internet :

- ✓ **Vous recevrez chaque semaine** l'agenda des activités pour lesquelles des précisions sont nécessaires, ces informations sont également disponibles en page d'accueil du site à la rubrique « les activités de la semaine »,
- ✓ **Vous recevrez deux fois dans l'année** (décembre et juin) le bulletin infos qui relatent les événements forts de l'association ainsi que les projets d'activités, des voyages, des sorties...

Notre association est calquée sur le calendrier de l'année scolaire, elle débute ses activités courant septembre, le calendrier de reprise vous sera communiqué et les termine en juin. Elle ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires sauf accord spécifique.

Activités manuelles

Reliure

Réalisation de tous travaux de reliure et de restauration de livres.

► Contact : Francine Peyre 06 80 08 69 35

► Vendredi 14h00-17h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML + 30€ l'année

Maquette et Modélisme

Réalisation dans notre atelier : bateaux statiques ou navigants ou tout autre projet réalisable avec nos équipements.

► Contact : Philippe Rocher 06 77 99 45 48

► Mercredi, jeudi et vendredi 14h00-17h00

Salle Chupin droite

Adhésion BML + 20€ l'année

Bijoux en perles Miyuki

Création de bijoux en perles MIYUKI, petites perles cylindriques en verre d'une grande variété de couleurs.

► Contact : Sylvie Le Brech 06 58 12 17 53

► Lundi de 14h00-17h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML

Cartonnage

Fabrication d'objets, boîtes, classeurs, albums photos, à partir de feuilles de carton, de colle et de tissus ou de papiers de couverture.

► Contact : Monique Buisan 06 61 79 16 42

► Vendredi 9h30-12h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML

Atelier peinture

Ces rencontres s'adressent à des personnes ayant déjà acquis les techniques de base, pour partager un moment convivial. Il ne s'agit pas de donner ou recevoir des cours.

► Contacts : Annie Rocher 06 72 56 60 42

Claire Gaugain 06 86 45 01 81

► Mercredi 14h00- 17h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML

Scrapbooking

Loisirs créatif consistant à mettre en scène des photographies, généralement rassemblées en album, dans un décor que l'on réalise soi-même.

► Contact : Monique Buisan 06 61 79 16 42

► Jeudi 9h30 - 11h30

Salle Chupin gauche

Adhésion BML

Activités physiques

Marche douce

Des parcours découverte d'une heure avec un rythme adapté à nos seniors.

- ▶ Contact : Loïc Piriou 06 23 88 48 86 + équipe
- ▶ Mardi 14h30-15h30 Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

Adhésion BML

Randonnée pédestre

La finalité de la marche, n'est pas la performance, mais l'épanouissement individuel. Elle favorise les échanges et la découverte de paysages différents.

- ▶ Contact : Christian Gobin 06 60 48 42 50 + équipe
- ▶ Jeudi 14h00-16h00 Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

Adhésion BML



Marche nordique

Un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

- ▶ Lundi 10h00-11h30 Contact : Christian Gobin 06 60 48 42 50 + équipe
 - ▶ Vendredi 9h30-11h30 Contact : Henri Poizat 06 66 45 34 56 + équipe
- Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

Adhésion BML

Danse en ligne

Danser sur des rythmes de rock, rumba, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, samba, etc., sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

- ▶ Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89 **xxxxx ?**
- Claire Gaugain 06 86 45 01 81
- ▶ Lundi 10h30-12h00 (Odile) Salle de danse du Petit Vivier
- ▶ Lundi 13h45-15h15 (**xxxxx ?**) Salle de danse du Petit Vivier
- ▶ Vendredi 14h00-15h30 (Claire) Salle du Val de Maine

Adhésion BML + 60€ - 30 séances d'1h30

Vélo balade

Pour la pratique du vélo balade à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours accessibles en VTC et VTT.

- ▶ Contact : Christian Dhienne 06 51 76 35 80 Pierre Cochet 07 81 60 29 92
- ▶ Lundi 14h00-18h00 Lieu de RDV : Cimetière paysagé Val de Maine

Adhésion BML

Vélo électrique

Pour la pratique du vélo électrique à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours de 30 à 40km.

- ▶ Contact : Philippe Billy 06 59 64 75 82 Philippe Chesson 06 82 23 02 96
- ▶ Mercredi 14h00-17h00 Lieu de RDV : Cimetière paysagé Val de Maine

Adhésion BML

Vélo Rando

Pour la pratique du VTT, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours de 40km environ.

- ▶ Contact Jean Cesbron 06 09 91 73 94 Marie-Laure Cesbron 06 14 88 64 40
- ▶ Mardi 13h30-16h30 Lieu de RDV : Pont de Bouchemaine

Adhésion BML

Mini tennis

Des matchs de 10mn en simple ou en double sur un terrain de 12m x 6m. Pour entretenir forme et vitalité tout en s'amusant.

- ▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15
- ▶ Lundi 15h30-17h30 Salle de basket du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 15h30-17h30 Salle de basket du Petit Vivier

Adhésion BML

Tennis de table

Matchs sans stress agrémentés d'un challenge annuel.

- ▶ Contact : Jacques Terrien 06 83 80 33 79
- ▶ Lundi 15h45-18h00 Salle de sport du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 9h45-12h00 Salle de sport du Petit Vivier

Adhésion BML



Activités Bien être

Yoga

Apprendre à utiliser sa respiration et son corps au travers de postures simples et adaptées par soi-même pour soi-même. Le yoga ne se décrit pas, il se ressent, cela vous permettra d'apprécier le « ici et maintenant »

- ▶ Contact : Chantal Haussy 06 71 01 66 54 – Odette Bodineau 06 35 90 14 29
- ▶ Jeudi 14h00 - 15h00 (Odette) Salle du Val de Maine
- ▶ Vendredi 11h00 – 12h00 (Chantal) Salle du Val de Maine

Adhésion BML + 85€ les 30 séances

Gym douce

Activité ludique pour renforcement musculaire tout en douceur et musique. Maintenir durablement ses capacités physiques et psychiques.

- ▶ Contact : Françoise Bézie 06 88 34 45 95
- ▶ Mercredi : 11h20 - 12h20 Salle de danse du Petit Vivier

Adhésion BML + 85€ les 30 séances

Gym Taïso

Bon pour la souplesse et le renforcement musculaire, le Taïso s'adresse à tout le monde quel que soit son âge et ses capacités.

- ▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15
- ▶ Mardi 9h00-10h00 Salle du Dojo au Petit Vivier
- ▶ Jeudi 10h00-11h00 Salle du Dojo au Petit Vivier

Adhésion BML + 60€ les 30 séances

Stretching

Mobilité articulaire, souplesse tendineuse, élasticité musculaire, contrôle de la respiration... Une bonne séance de stretching et ça repart.

- ▶ Contact : Chantal Haussy 06 71 01 66 54 Sylvie Le Brech 06 58 12 17 53
- ▶ Mercredi 10h15-11h15 Salle de danse du petit Vivier

Adhésion BML+ 85€ les 30 séances

Brain Gym

Travail de l'équilibre de notre corps dans sa globalité, en utilisant des mouvements qui aident à se sentir bien, centré, plein d'énergie et plus confiant.

- ▶ Contact : Maurice Réthoré 06 60 88 45 63
- ▶ Jeudi 9h30-10h30 Salle du Val de Maine

Adhésion BML+ 100€ les 30 séances

Pilates

Le Pilates permet de développer le maintien, l'équilibre et la force. En effet, la posture est améliorée et les muscles profonds sont renforcés. Les maux de dos sont atténués et les risques de blessures sont diminués.

- ▶ Contact :
- ▶ Jour, heure, lieu :

Adhésion BML+ 85€ les 30 séances

Activités ludiques

Tarot

Moment de partage et de convivialité.

▶ Contact Michel Gouëlo 02 41 77 16 22 – Armand Goislard 07 83 12 88 81

▶ Mardi 14h-18h

Salle du Val de Maine

Adhésion BML

Chorale « Fa Si La Chanter »

Le chant est un loisir aux mille vertus, à la fois sportif, créateur d'émotions et bon pour le moral.

▶ Contact : Danièle Craquelin 06 81 94 06 14

▶ Un lundi sur 2 suivant agenda de 14h00- 15h30

Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML

Scrabble

Scrabble classique et duplicata. Le Scrabble est une activité idéale pour se cultiver, s'amuser et garder l'esprit alerte, tout en tissant des liens amicaux.

▶ Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89 – Martine Tournois 06 81 48 52 32

▶ Vendredi 14h15-17h15

Salon Loire Salle Chevière

Adhésion BML

Echecs

Participants de tous niveaux. Chacun d'entre nous est prêt à initier des débutants et donc n'hésitez pas à vous joindre à nous, vous ne le regretterez pas.

▶ Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

▶ Vendredi 14h30-17h00

Salle Puech

Adhésion BML

Pétanque

Parties sans stress agrémentées de challenges.

▶ Contacts :

▶ Mardi 14h00-18h00 - Gilbert Bron 02 41 77 11 57

▶ Vendredi 14h00-18h00 - Marc Morgat 06 08 57 34 56

Terrain du Centre Sportif du Petit Vivier.



Adhésion BML

Bowling

Venez découvrir une activité ludique dans une ambiance très sympa.

▶ Contacts : Guy Guillard 06 95 18 18 00

▶ 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois de 14h00 à 17h00

Au complexe SYLVER de Beaucozéd.



Adhésion à BML et 15€ par séance (3 parties, une boisson et location de chaussures)

Activités intellectuelles

Anglais littérature

Le cours se fait en anglais. Programme varié portant surtout sur le théâtre et la poésie. La compréhension et la participation au cours supposent un niveau de langue minimum.

▶ Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

▶ Mardi 14h30-17h00

Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML

Anglais conversation

Conversation en anglais sur le monde, sur la vie. Parfois des chants et toujours d'agréables moments passés ensemble.

▶ Contact : Marie-Claude Rétrif 02 41 48 12 45

▶ Vendredi 10h30- 12h00

Bureau BML

Adhésion BML

Le Français dans tous ses états

Cette activité s'adresse aux personnes passionnées par la langue française.

▶ Contact : Daniel Menet 02 41 77 89 60

▶ Mercredi 10h30 – 11h30

Lieu en attente

Adhésion BML

Poésie « A Fleur de Maine »

J'écris donc je suis. J'écoute vos poèmes, je partage le mien. On en parle. Chaque mot est geste, recherche du vrai, du beau sous l'aile des grands.

▶ Contact : Paul Badin 06 32 97 44 14

▶ Un lundi sur 2 de 14h30- 16h30 suivant agenda

Bureau BML

Adhésion BML

Club Economie et Gestion

Les marchés financiers, l'économie, l'assurance vie, la fiscalité : dans un climat convivial chacun découvre ces mécanismes. Cette activité nous aide aussi à mieux comprendre la marche du monde en toute simplicité.

▶ Contact : Jacques Pelouin 06 73 00 03 28

Salon Loire à Chevière

▶ 1^{er} vendredi du mois 10h00-12h00 Club Investissement

▶ 3^{ème} vendredi du mois 10h00-12h00 Fiscalité, Economie, Gestion patrimoine...

Adhésion BML

Initiation à la Généalogie

Science qui a pour objets la recherche de ses origines et l'étude de la composition des familles. Propose une aide à la recherche et aux différents outils.

▶ Contact : à définir 06.....

Salon Loire à Chevière

▶ 2^{ème} vendredi du mois 10h00-12h00

▶ 4^{ème} vendredi du mois 10h00-12h00

Adhésion BML

Informatique : une aide pour tous

Séances libres de 16h00 à 17h30

Ces séances sont destinées à donner de l'aide personnalisée aux adhérents de BML. On prend contact et on se rend à l'école Notre Dame avec sa ou ses questions.

► Contact : Guy Guillard par mail à l'adresse « guybml49@gmail.com »

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML - Séance gratuite

Informatique : pour découvrir

Cycle d'initiation de 14h15 à 15h45

Cette formation vous permettra d'utiliser un ordinateur au quotidien. Elle regroupe les principales actions que l'on pratique sur un ordinateur.

► Contact: Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour tout le cycle

Cycle de perfectionnement de 14h15 à 15h45

Vous souhaitez perfectionner vos aptitudes informatiques afin d'avoir toutes les clefs en main pour une bonne utilisation ? Cette formation est faite pour vous.

► Contact: Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour tout le cycle

Des ateliers aux horaires selon planning établi

Venez compléter vos compétences dans les domaines suivants : l'album photo sur PC, l'utilisation du smartphone « Samsung » avec la gestion des photos et le montage vidéo, l'utilisation du smartphone « Apple ». Maintenance et la sauvegarde de l'ordinateur, les démarches en ligne, WhatsApp, Gmail et l'Intelligence Artificielle.

► Contact: Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour tous les ateliers

Voyages et sorties organisés dans l'année

- Un voyage sous la forme d'un circuit organisé dans un pays européen (pas de passeport obligatoire) sur une semaine en formule tout compris.
- Un voyage sur 12 à 14 jours qui permet de découvrir un pays plus lointain (passeport obligatoire) en formule tout compris.
- Une journée complète pour découvrir un site ou un lieu intéressant en formule tout compris.
- Une journée randonnée pour marcher en bord de mer principalement en formule pique-nique.

Quelques exemples 2024 :

Une semaine à MALTE



Une journée au PUY du FOU



Randonnée le long de la côte d'Amour



Les temps conviviaux

C'est aussi des rapports chaleureux et amicaux entre les adhérents de Bouchemaine Multi Loisirs



Tous à vos agendas

Pour clôturer la saison **2024-2025**, nous vous proposons un grand pique-nique sur les bords de la Maine au bourg de Bouchemaine devant l'abbaye :

Le vendredi 4 juillet 2025 dès 12h

Tous les adhérents de BML sont les bienvenus. Il suffit d'apporter son pique-nique, sa table et sa chaise et de **porter un vêtement blanc** sans oublier sa bonne humeur.

L'après-midi sera l'occasion de partager des jeux tels que la pétanque, le molky, le badminton et tout autre jeu de société qui permet de passer un bon moment ensemble.

Pour toute autre information, consulter le site : www.bml49.fr

Version 2 du 06 mai 2025