

Le Flam

Rue des Ecorrières 14970 BÉNOUVILLE
TEL : 02 31 44 62 38



SARL
LAURENT DIDIER
Benjamin

Couverture - Zinguerie
Fenêtre de toit
Rénovation

02 31 43 54 91 - BÉNOUVILLE

ENT. LE BRETON

Peinture - Ravalement
Revêtement sols et murs
Traitement toiture
Plâtrerie sèche - Vitrerie

18 Rue des Ecorrières - 14970 Bénouville
lebreton14@yahoo.fr

Tél. 09 50 07 94 15 - Port. 06 21 15 33 22

- Nivault -
Carrelage et Salle de Bain

02.31.46.12.34 www.nivault.com

**MAÇONNERIE
HAMARD - BRUNET**

Eurl Benouvillaise de maçonnerie

NEUF et RENOVATION
7 Rue du bac du port / 14970 BÉNOUVILLE

06 77 21 02 92

Venez découvrir les activités de l'ASLB

Multi sport enfants 8/12 ans



Zumba kid's 9/13 ans Sophrologie

La sophrologie c'est quoi ?

Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être. Qu'il s'agisse d'apaiser un état de stress, d'angoisse ou un mental trop envahissant, de prendre de la distance avec ses émotions, se relaxer, se recentrer sur soi, se détendre, d'apprendre à vivre l'instant présent, à lâcher prise et dynamiser le positif en soi. La sophrologie a pour finalité une meilleure écoute et connaissance de soi par l'ouverture de la conscience. Sa pratique est adaptée aux capacités physiques et cognitives de chacun et ne nécessite aucune tenue vestimentaire particulière ni matériel spécifique. Tout le monde peut la pratiquer, du plus petit (dès 6 ans) aux personnes âgées.

PERMANENCES et INSCRIPTIONS

Lundi 11 septembre de 18h00 à 19h00

Mercredi 13 septembre de 17h00 à 19h00

ASLB MAISON DES ASSOCIATIONS

3 avenue du 5 juin- 14970 BÉNOUVILLE

Tél : 02 31 43 83 56 - Email : A.S.L.B@wanadoo.fr

Blog : <http://aslbenouville.over-blog.com/>

DATES A RETENIR

19 janvier 24 : Assemblée Générale

23 mars 24 : Sport en famille

7 avril 24 : Foire aux greniers

25-26 mai 24 : 32ème Salon de peinture

INFORMATIONS :

➔ Les habitants de St Aubin d'Arquenay
bénéficient du tarif Bénouville



Association
Sports et Loisirs
de Bénouville

ACTIVITES 2023-2024

Reprise des cours

Lundi 11 septembre

Inscriptions jusqu'au

18 septembre

RENSEIGNEMENTS au

FORUM des

ASSOCIATIONS

Samеди 9

Septembre 2023

de 9h à 13h

Gymnase de Bénouville

Activités adultes	Animateurs	Horaires	Responsable section	Tarif annuel
BADMINTON	Steven OLDRID	LUNDI 20H00-21H30	Bernard LEFOUR	114€ 144€
BADMINTON +16 ans		MERCREDI 20H00-21H30		114€ 144€
BODYCARDIO	Agnès VALETTE	MARDI 19H15-20H15	Pascal LEFOUR	123€ 144€
DESSIN-PEINTURE	Caroline LE GAL	LUNDI 14H30-16H30	Sylvie CHESNEL	204€ 228€
GYM FITNESS		LUNDI 19H30-21H30		204€ 228€
GYM FITNESS	Agnès VALETTE	MARDI 18H10-19H10	Isabelle LORY	123€ 144€
GYM - RENFO - CARDIO	Sandrine DUMEIGE	MERCREDI 19H30-20H30	Isabelle LORY	123€ 144€
# HIP HOP / BREAK DANCE +16 ans	Anis METAI	JEUDI 18H15-19H15	Jean-Pierre VALLEE	129€ 159€
MULTI-SPORT +16 ans	Arnaud LAVIELLE	JEUDI 20H30-22H00	Julien LEMARCHAND	102€ 117€
PATCHWORK		JEUDI 20H00-22H00	MF BAUART - M. LEMAIRE	36€ 42€
PILATES (2 cours d'1h)	Katourna DELANOE	MARDI 9H00-11H00	Véronique CAVADINI	123€ 144€
PILATES (2 cours d'1h)	Sandrine DUMEIGE	MARDI 18H30-20H30	Véronique CAVADINI	123 144€
PILATES (3 cours d'1h)	Katourna DELANOE	JEUDI 9H00-12H00		123€ 144€
PILATES (1 cours)	Sandrine DUMEIGE	JEUDI 19H30-20H30		123€ 144€
RANDONNEE Famille individuel		DIMANCHE 1 fois par mois	Daniel OLIVIER et Jean-Luc Cavadini	70€ 75€ 36€ 41€
SOPHROLOGIE	Emilie BENVUELLOUN	JEUDI 18H30-19H30		153€ 174€
TENNIS DE TABLE LOISIR		MARDI 20H00-22H30	Christian BATAILLE	49€ 54€
YOGA	Vanessa CHAUDY	JEUDI 18H00-20H30		
YOGA	Agathe LE HAIN	LUNDI 19H00-20H30	Claude AUBREE	153€ 174€
YOGA		VENDREDI 10H30-12H00	Claudine CHAUMONT	153€ 174€
ACTIVITES ENFANTS et JEUNES nés après le 01/01/2007 : réduction de 10€ à partir de la 2ème activité pour un même enfant				Bénouville Extérieur St Aubin Arqueny
AGE				96€ 111€
BADMINTON	Steven OLDRID	LUNDI 17H30-19H00	Bernard LEFOUR	
		MERCREDI 17H30-19H00		
# HIP HOP / BREAK DANCE	Anis METAI	JEUDI 17H15-18H15	Jean-Pierre VALLEE	
# HIP HOP / BREAK DANCE	Anis METAI	JEUDI 18H15-19H15		
DESSIN-PEINTURE	Caroline LE GAL	LUNDI 17H00-18H30	Sylvie CHESNEL	
		JEUDI 17H00-18H30		
MULTI SPORT	Florent LELIEVRE	VENDREDI 17H00-18H00	Jean-Pierre VALLEE	
Gymnastique 1		VENDREDI 18H15-19H30	Anne-Marie DANIEL	
GYM Eveil	Florent LELIEVRE	SAMEDI 10H00-10H45		
GYM 2		SAMEDI 10H45-12H00		
ZUMBA KID'S	Sandrine DUMEIGE	MERCREDI 18H15-19H15		

ATTENTION: Inscriptions jusqu'au 18 septembre 2023.

Certaines activités peuvent être supprimées ou modifiées en fonction du nombre de participants.

INFORMATION : Hip Pop inscriptions prioritaires pour les enfants de Bénouville et St Aubin d'Arqueny. (maxi 15 places)

- Un certificat médical est obligatoire pour toutes les activités sportives avec licence
- Carte d'adhésion de 10€ par famille en sus. Possibilité de paiement par chèque en 3 fois, encaissement en Nov 23, Fév et Mai 24, nous acceptons également les chèques vacances et coupons sports ANCV, Pass Sport.

- Les cours sont interrompus pendant les vacances scolaires selon le calendrier suivant : Toussaint : 21 oct au 6 nov 2023, Noël : 23 déc 2023 au 8 janv 2024, Hiver : 24 fév au 11 mars 2024, Printemps : 20 avr au 6 mai 2024, Pont de l'Ascension : 8 au 13 mai 2024.
- **Été : Fin des cours le Samedi 6 juillet 2024.**

- Pendant les cérémonies de débarquement de Normandie les cours ne seront pas assurés du 31 mai au 9 juin 2024..

PLANET 3
Café
Brasserie
Restaurant

Plus que l'impensable est possible...
1 Adresse : ...
Tél: 02 31 44 62 00
www.planet3.com

23, Avenue du Commandant Kieffer
14970 Bénouville

Ent LAURENT Fabien

Couverture
Zinguerie
Ramonage
Demoussage

NEUF & RENOVATION

42 rue des Crettes Perrettes - 14970 BENOUVILLE

02 31 44 65 58

HORAIRES
10H - 19H

le Mercredi, Samedi, Dimanche tous les jours pendant les vacances scolaires et les jours fériés. Tous les jours pour les groupes sur réservation

girafou

ZA Cios de la Hogue - 14970 BENOUVILLE - Tél: 02 31 53 72 68
www.girafou.com

le fournil de bénouville
boulangerie pâtisserie

BOULANGERIE LE GRAND

02 31 44 61 86
boulangerie pâtisserie à 5 place du commando
14970 Bénouville

IG Habitat
Votre expert en rénovation

DEVIS GRATUIT

Fenêtres - Portes - Volets
Isolation de combles perdus

3,rue du Commerce 14970 BENOUVILLE
02 31 73 48 61 - 06 32 49 52 91
www.ig-habitat.fr