

AMICALEMENT VOTRE



4 rue Paul Eluard BP45 76301 Sotteville les Rouen

Le journal de l'amicale n° 81

FEVRIER 2012

Site APHR : www.aphr.fr

Club Randonnée M.A.P.H.R

Sortie de Janvier

Jeudi 2 février : Le Val de la Haye

Samedi 18 février : Mesnil sous Jumiègne

Mardi 28 février : Fresne le Plan

voyage Rando

Le Portugal du 29 mai au 7 juin 2012

Prix adhérent FFR : 1430€

Prix non adhérent FFR: 1480€

FFR = Fédération Française de Randonnée

Voyage

Voyage aux CANARIES

DU 12 AU 19 MAI 2012

Prix 990€

300€ à l'inscription

Encore quelque place de disponible



Location Chalet

Camping « LES PEUPLIERS »

MERVILLE FRANCEVILLE

Pour la 4ème année l'amicale met à votre disposition 1 chalet de 4 à 6 personnes

du 2 avril au 29 octobre 2011



TARIF LOCATION SEMAINE

Avril : de 100 à 185€

Mai : de 185 à 265€

Juin de 235 à 265€

Juillet : de 315 à 480€

Aout : de 315 à 480€

Septembre : de 150 à 185€

Octobre : de 100 à 150€

33 à 58% de réduction sur le tarif public

Remise sur présentation de votre carte APHR

SPORT CONCEPT

Le sport à votre mesure



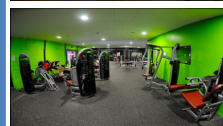
SPORT CONCEPT est, depuis 6 ans, votre centre de fitness à taille humaine et votre espace de loisir situé 13 rue du Madrillet à Sotteville-lès-Rouen.

Que vous soyez débutant(e)s, confirmé(e)s ou séniors, nos programmes d'entraînement s'adaptent à tous les niveaux de condition physique. Notre équipe professionnelle et diplômée vous accompagne en fonction de vos besoins pour vous offrir un service de qualité et des résultats durables.

Vous profiterez d'une ambiance conviviale, tonique et dynamique, pour vous dépenser, vous dénouer et vous amuser. Pour votre confort et votre bien-être vous pourrez vous détendre et sortir de votre quotidien en bénéficiant de concepts ludiques, performants et novateurs. Testez nos 12 disciplines réparties sur 40 cours collectifs dans la semaine. Et pour celles et ceux qui préfèrent un entraînement individuel, choisissez parmi plus 70 postes de musculation et cardio-training.

FRAIS D'INSCRIPTION

35€ AU LIEU DE 79€



Section des Retraités

Réunion conviviale

Jeudi 2 février 2012 à l'amicale

Jeudi 23 février 2012 à l'amicale

Sortie

25ème

Festival international des magiciens au domaine de Forges les Eaux

Mardi 27 mars 2012

Prix : 65€

Inscription dès maintenant à l'amicale



Assemblée Générale

et

Election de vos représentants au conseil d'administration de l'amicale

JEUDI 16 FEVRIER à 16H

SALLE APHR

Friandises

Vente de bonbons et de friandises

Vous pouvez maintenant passer commandes de bonbons et de friandises auprès de l'amicale

Le catalogue est consultable sur place

Une fois le minimum de commande atteint la livraison se fait 10 jours après à l'amicale



LA CARTE A.P.H.R DE 2€ VOUS DONNE DROIT AUX SERVICES ET ACTIVITES DE L'AMICALE

BILLETTERIE : à prendre ou à réserver à l'amicale**BOWLING****Le Plaza de GD Quevilly**Prix : **3.75€** (comprenant la partie et les chaussures)**CINEMA****LES GAUMONTS****U.G.C****NOE****7.40€****3.90€****6.00€****PISCINES****TRANSAT
(Bihorel)****EUROCEANE
Mt St Aignan****Toutes les Piscines
de Rouen****3.60€ l'entrée****3.80€ l'entrée****2.30€ l'entrée****POTIMARRON**

Potimarron vend **des paniers de fruits et légumes de saison**
commandez jusqu'au mardi 14h et livraison le jeudi dès 15h à l'amicale
la composition des paniers est consultable sur le site www.aphr.fr

RIVADIS

Produit de beauté et soin du corps

Catalogue et commande disponible à l'amicale

HAMMAM ZEÏN

L'entrée à **18€**, le Santal à **36.50€**, le Jasmin à **58.50€** et la formule
Mirages à **120€** pour 2 personnes (quai Boisguilbert hangar n°1 Rouen)

HOCKEY SUR GLACE

L'APHR supporte **les DRAGONS de ROUEN** réservation à l'amicale au
moins 10 jours avant les matchs

ATTRACTIONS**Parc FESTYLAND
(Caen)****CITE DE LA MER
(Cherbourg)****11€ (gratuit pour les
enfants de -0.95m)****14.50€ adulte
9.50€ (5 à 17 ans)****VOITURES**

LAV'GREEN : le lavage à la vapeur, lavage manuel du véhicule
tarif : classic à **5.30€** - suprême à **13.80€** - extrême à **22.80€**

BIJOUX**Les bijouteries J. DELATOUR**

bons d'achat (**15**, **20** et **30€** : **valeur doublée en magasin**)
carte privilège pour bénéficier de **-40%** avec votre carte APHR

Remise sur présentation de la carte APHR

Parfumerie « Une heure pour soi » -15% sur tout le point de vente
galerie marchande Centre Leclerc Technopôle St Etienne du Rouvray

VENUS Beauté– Institut de beauté –5% sur tous les soins
7 rue Léon Salva à Sotteville les Rouen

SO CHIC Coiffeur hommes, femmes, enfants **-10%** sur les prix affichés
39 rue Lazare Carnot à St Etienne du Rouvray

Des savons et des bulles –10% sur tout le magasin
5 rue St Lo à Rouen

Palais de la Gourmandise –20% sur les pâtisseries et commandes de
pain. 327 rue Victor Hugo à Sotteville les Rouen

La Trinitaine SAVEURS GOURMANDES -10% sur tout le magasin
(spécialités Bretonnes & Normandes) **20 Rue ROLLON à Rouen**

Au Panier Fermier de la Perreuse –5% les vendredis et samedis sur
les ventes de poulets et de pintades. 4055 route des roches à Oissel

Pizza Hut 1 pizza achetée = 1 pizza offerte **-20%** de réduction supplé-
mentaire sur votre commande à emporter. 60 bd des belges à Rouen

Remise pouvant aller de -4% à -30% sur les pièces, carrosserie,
pneumatiques et contrôle technique dans les garages Renault sui-
vants: **garage Renault des Ecoles 180- 269 rue de paris & 195 rue de
la République à St Etienne du Rouvray, garage Renault 15 rue quatre
mares à Sotteville les Rouen, garage Longuemare à Sotteville les
Rouen, garage Méridienne à Rouen, garage Jacquet à St Jacques sur
Darnétal**

Club ABYSS de Oissel (plongée sous marine) **-5%** sur tous les tarifs
les lundis et mercredis de 19h30 à 21h piscine de Oissel
<http://club.regions.fr/clubabyss> contact: yvon au 06 10 51 04 06



Cours particuliers à domicile primaire-collège-
lycée– 1ère heure satisfait ou remboursé
frais d'inscription offerts Dégressivité des tarifs
19 rue de la République à Rouen

CLUBS ET SECTIONS

COURIR ENSEMBLE : entraînement le lundi et le jeudi dans l'hôpital course selon calendrier **responsable: Sonia BAPAUME**

ENCADREMENT : un mardi sur 2 à l'amicale à 17h30 **responsable: Michèle GUGUEN AUBERT**

FOOTBALL ENTREPRISE : entraînement le lundi et le mercredi match le samedi **responsable: Jean François DAVY**

GYMNASTIQUE : le lundi à 17h30 centre socio culturel **responsable: Michèle GEFFLOT**

JARDIN FAMILIAUX : cultivez vos légumes de saisons **responsable: Louis MAILLART**

M.A.P.H.R.: randonnée pédestre selon calendrier **responsables: Michel LIMARE & Evelyne JOLY**

PATCHWORK : un mardi sur 2 à l'amicale à 16h45 **responsable: Michèle GUGUEN AUBERT**

PEINTURE SUR PORCELAINE : le mercredi de 9h30 à 12h de 14h à 16h30 et de 16h45 à 19h15 à l'amicale **responsable: Jacqueline LEFEBVRE**

PETANQUE : tous les mardis à 17h30 sur le terrain des ateliers médicaux **responsable: Claudine MENGEL**

PHOTO : tous les mardis à l'amicale à 15h **responsable: Emmanuel MORGANE**

SPORTS LOISIRS TECHNIQUES : foot tous les vendredis à 17h30 sur le terrain de football **responsable: François PEREIRA**

TENNIS: entraînement et cours le jeudi à St Etienne du Rouvray match selon le calendrier **responsable: Patricia SILLARD**

YOGA: tous les vendredis centre socio culturel de 17h30 à 19h **responsable: Sylvie GALLAIS**