

Infos complémentaires

Du Lundi au Vendredi : 8h30-18h30

Le repas n'est pas fourni par le Cercle Paul Bert Cleunay.
Il est possible d'utiliser les micro-ondes pour les repas du midi, nous mettons à disposition un réfrigérateur pour respecter la chaîne du froid.
Un goûter équilibré est fourni.

- INSCRIPTION sur place ou par mail / Places limitées

Nouvelle Inscription : Merci de prendre un RDV au 02.30.30.05.33
ou par mail : cleunay@cerclepaulbert.asso.fr

Déjà Inscrit à l'ALSH :

- Inscription en ligne ou sur place aux horaires d'ouverture du secrétariat
- Après validation du formulaire en ligne. **Merci de vous adresser à Michaël ou à la secrétaire, pour le règlement, pour valider l'inscription.**

ANNULATION : Les journées réservées et payées ainsi que les sorties, ne seront pas remboursées, sauf sur justificatif médical ou motif familial impérieux.

La demande devra se faire par mail : cleunay@cerclepaulbert.asso.fr

Tarifs

- Inscription à la journée uniquement
- Tarifs en fonction du quotient familial
- 26 € adhésion pour les nouveaux, saison 2022/2023

		Journée	semaine
Sorties *	Tarifs		
	Cinéma	4 €	
	Patinoire	5 €	
	QF > 2000€	14 €	62.50 €
	QF de 1999 à 1 601 €	12.5 €	60 €
	QF de 1600 € à 1201 €	9.5 €	45 €
	QF de 1200 € à 901 €	7 €	32.50 €
	QF de 900 € à 601 €	4.5 €	20 €
	QF < 600 €	3 €	10 €

Accueil de loisirs ENFANCE/PASSERELLE 6- 11 ans Vacances de Noel 2023



Ne pas jeter sur la voie publique

Mardi 02 Janvier - Vend 05 Février 2023

Cercle Paul Bert Cleunay
2 bd de la Guérinais
02 99 67 23 36
cleunay@cerclepaulbert.asso.fr
michael.lollia@cerclepaulbert.asso.fr
www.cerclepaulbert.asso.fr



Le Repas possible du Midi

Est composé de:

- une entrée à volonté si elle se compose que de crudités,
- Un plat composé de légumes ou féculents pour lui donner de l'énergie (riz, pâtes, patates douce, boulgour, quinoa, petit-pois, ...),
- Une portion de protéines (viande, poisson, œuf, seitan, tofu): avant 8 ans= de 50 à 75 gr; après 8 ans= 100gr,
- Une matière grasse (beurre, crème, huiles...) en quantité modérée,
- Un laitage ou fromage pour l'apport en calcium indispensables à sa croissance (fromage sec = 1 fois par jour)
- Un fruit pour les vitamines et les fibres,
- Du pain, surtout si le plat principal se compose de légumes verts,
- De l'eau pour s'hydrater

Exemple de pique-nique 1

9 - 11 ans au CPB

- salade de concombre
- 1 cc d'huile de colza

Sandwich 1 ou 2

- Pain: Complet, noir ou aux céréales
- Viande (poulet, dinde) ou poisson
- Légume: tomate, carotte, salade, concombre, radis ,avocat, poivron, champignon
- Produit laitier : camembert, feta, mozzarella, chèvre frais
- Sauce un filet d'huile d'olive, une sauce crudités légère
- 1 petite salade de fruit
- 1 bouteille d'eau (50cl)

Exemple de pique-nique 2

9 - 11 ans au CPB

- Salade de carotte
- 1 cc d'huile de noix
- Wrap tortilla: 1 ou 2
- Tortilla (galette de blé)
- 1 cc de mayonnaise
- Poulet coupé en fines lamelles
- Guacamole
- Poivrons grillés
- Tomate fraîches coupées en petits dés
- Salade (roquette)
- 1 babybel
- 1 kaki coupé en dés
- 1 bouteille d'eau (50 cl)

Exemple de pique nique 3

9 - 11 ans au CPB

Salade composée:

- 100 gr de riz type caroline
- 1 cs d'haricots rouge cuit
- 1 demi avocat mûr
- 1/4 poivron rouge
- 1 petite tomate coupé en dés
- 1 cs de maïs
- Vinaigrette: 50 gr de yaourt nature, 3 cs de vinaigre balsamique, 2 cs d'huile d'olive, ciboulette fraîche, sel, paprika)
- 1 poire
- 1 bouteille d'eau (50cl)

Mardi 02 Janvier - vendredi 05 Janvier

	Lundi 01	Mardi 02	Mercredi 03	Jeudi 04	Vendredi 05
MATIN 08h30-12h30	Fermé	1er contact Règles de vie Jeux pour apprendre à se connaître	Jeux Sportif	Sortie * Patinoire Départ 10h Retour 18h	Grand jeu « Fort Rara »
Midi		Repas	Repas	Pique-nique	Repas
APRES-MIDI 14h-18h30			Sortie Cinéma * Le film sera choisi par l'enfant parmi une liste prédéfinie par l'Equipe d'animation	Atelier Numérique Atelier Créatif	Prévoir: Casques Gant, écharpes Tenue de sport Chaussettes épaisses

Les activités sont susceptibles de changer selon les envies des enfants et de la météo