

# RENCONTRES & LOISIRS

HURIGNY

Suite au Covid,  
nous éditons notre  
programme normalement,  
mais serons peut-être  
contraints de nous adapter  
selon l'évolution des mesures

## ADHÉSION À RENCONTRES ET LOISIRS : 16 EUROS

Pour participer aux activités de Rencontres et Loisirs, vous devez vous acquitter d'une adhésion fixée à **16 euros** puis verser le montant de la cotisation de l'activité.

## INSCRIPTIONS ET PAIEMENT EN LIGNE

[www.rencontres-et-loisirs-hurigny.fr](http://www.rencontres-et-loisirs-hurigny.fr)

**ATTENTION : CLOTURE DES INSCRIPTIONS LE 15 OCTOBRE 2020**

*Vous pouvez tester les cours une fois avant de vous inscrire.*

## ACTIVITÉS CULTURELLES

HORAIRE ET REPRISE	LIEU	TARIF	CONTACT
<b>CHORALE avec LES POLYSONS</b> A partir de 18 ans			
<b>Lundi de 20h à 21h30</b> Reprise : <b>lundi 7 septembre</b>	<b>Tinailler</b>	Tarif au trimestre <b>30 €</b> (Annuel <b>90 €</b> )	Référent et contact <b>Pierre BORNE 06 07 50 90 16</b> Chef de chœur : <b>Nathalie FARINONE</b>
<b>THEATRE D'IMPROVISATION avec LES A.HUR.I</b> A partir de 18 ans			
<b>Mardi 19h à 21h</b> <b>Mardi 21h à 23h</b> Reprise : <b>mardi 8 septembre</b>	<b>Espace multisports</b> <b>Salle 3</b>	Tarif au trimestre pour 1 cours par semaine <b>30 €</b>	Animateur <b>Mathieu GUY 06 81 56 43 21</b> Référente <b>Sandrine GAURIAT 06 75 05 46 29</b>
<b>TEA TIME CLUB Spécial Ados / Adultes</b> Une parfaite alchimie entre les cours et les loisirs afin de progresser en anglais			
<b>Mercredi 18h30 - 19h30</b> Reprise : <b>mercredi 9 septembre</b>	<b>Sellerie</b> (en face du tinailler)	Tarif au trimestre <b>55 €</b>	Animatrice et référente <b>Mira VERNAY 03 85 34 47 63</b>

### ACTIVITÉS JUNIORS

<b>TEA TIME FUN</b> Découvrir et adopter l'univers anglophone de façon vivante et naturelle			
<b>Tea Time Fun : Enfants de 3 à 6 ans</b> <b>Samedi 10h - 11h</b> <b>Story Time - Enfants de 7 à 10 ans</b> <b>samedi 11h15 - 12h15</b> Reprise : <b>samedi 12 septembre</b>	<b>Espace multisports</b> <b>Salle 3</b>	Tarif au trimestre <b>55 €</b>	Animatrice et référente <b>Mira VERNAY 03 85 34 47 63</b>

# ACTIVITÉS ADULTES / DANSE

## DANSE DE SALON

CHANGEMENT DE JOUR

Mardi de 16h30 à 17h30

Reprise : mardi 8 septembre

Espace  
multisports  
Salle 3

Tarif au  
trimestre  
40 €

Professeur **Josiane VILAVERDE**  
Référente **Martine BUIRET 06 81 37 48 90**

## ROCK

Mercredi 19h45 à 20h45

Reprise : mercredi 9 septembre

Espace  
multisports  
Salle 3

Tarif au  
trimestre  
30 €

Professeurs  
**Philippe GREFFET, Thierry FORAS**  
Référente **Martine BUIRET 06 81 37 48 90**

# ACTIVITÉS ADULTES / ADOS / BIEN-ÊTRE

NOUVEAU

## MÉDITATION

La méditation s'adresse à tous sans exception !

La pratique de la méditation amène un apaisement de nos fonctions corps/psychisme. Elle nous permet d'atteindre un recul et une liberté intérieure. Nous nous posons alors en observateurs et acteurs de notre vie. Elle amène une compréhension nouvelle de notre rôle personnel en lien avec ce qui nous entoure, et un déploiement de notre potentiel.

Mardi de 18h30 à 19h30

Reprise : mardi 8 septembre

Sellerie  
(en face du tinailler)

Tarif au trimestre  
48 €

Professeur **Marie-Laure MANIGAND**  
Référente **Julia MICHAUD 06 24 08 06 54**

## SOPHROLOGIE Un moment de bien-être pour prendre soin de soi !

CHANGEMENT DE JOUR

La sophrologie associe des temps de relaxations statiques, dynamiques et des visualisations positives adaptées à vos besoins. Gérer le stress, installer le calme, favoriser le sommeil, activer la vitalité, développer la confiance en soi...

Jeudi de 18h30 à 19h30

Reprise : jeudi 10 septembre

Sellerie  
(en face du tinailler)

Tarif au  
trimestre  
40 €

Professeur **Frédérique JACQUES**  
Référente **Sandrine GAURIAT 06 75 05 46 29**

## QI GONQ Gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité

CM\*

Mardi de 9h à 10h

Mercredi de 18h45 à 19h45

Reprise : mardi 8 et mercredi 9 septembre

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au trimestre  
pour 1 cours par  
semaine  
50 €

Professeur  
**Catherine THIVENT 06 50 74 96 42**  
Référente  
**Michèle EFFANTIN 06 51 02 16 38**

## YOGA

CHANGEMENT DE PROF

CM\*

Lundi de 19h30 à 20h45

Jeudi de 16h30 à 17h45

Reprise :  
lundi 7 et jeudi 10 septembre

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au trimestre  
pour 1 cours  
par semaine  
48 €

Professeurs : **Catherine BERTOLINI** (lundi)  
**Cécile FOREST** (jeudi)  
Référentes : **Martine BUIRET 06 81 37 48 90** (lundi)  
**Michèle GUY 03 85 34 83 01** (HR) (jeudi)

# ACTIVITÉS ADULTES / ADOS / SPORT

## GYM D'ENTRETIEN ADULTES

CM\*

Mardi de 9h45 à 10h45

Reprise : mardi 8 septembre

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au trimestre  
35 €

Professeur **Alexandre NAULET**  
Référent **Jean GUY - 03 85 34 83 01** (HR)

## STEP ADAPTÉ

CM\*

Jeudi de 10h à 11h30

Reprise : jeudi 17 septembre

Espace  
multisports  
Salle 3

Tarif à l'année  
15 €

Animatrices **Martine NIGAY, Nicole RONDIÈRE**  
Référente **Michèle SIVIGNON 06 73 86 19 74**

**NOUVEAU****LIA** Envie de vous amuser tout en vous dépensant ? A partir de 15 ans**CM\***

L.I.A « Low Impact Aerobics », signifie « sans impact » : Du step... sans step ! Un cours en douceur pour les articulations, malgré un rythme intense, ce qui le rend accessible au plus grand nombre. Vous effectuez des pas de base, développez vos capacités de mémorisation et de coordination, utilisez vos bras sur des chorégraphies rythmées. Le LIA permet un travail cardiovasculaire en douceur, bénéfique pour l'endurance et le souffle, ainsi qu'une amélioration de la coordination générale, tout en assouplissant l'ensemble du corps.

**Jeudi de 17h30 à 18h30**Reprise : **jeudi 10 septembre****Espace multisports Salle 3**Tarif au trimestre  
**40 €**Professeur **Sabri BEN AROUS**  
Référente **Myriam BERNARD 06 82 38 16 52**

**PILATES** Objectif : développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et assouplissement articulaire, pour un entretien et une amélioration des fonctions physiques

**CM\*****Lundi de 17h30 à 18h30****Lundi de 18h30 à 19h30****Lundi de 19h30 à 20h30**Reprise : **lundi 7 septembre****Espace multisports Salle 3**Tarif au trimestre  
**40 €**Professeur **Sabri BEN AROUS**  
Référente  
**Myriam BERNARD 06 82 38 16 52**

**GYM (renforcement musculaire) ET STRETCHING** A partir de 15 ans

**CM\*****GYM = Jeudi de 18h30 à 19h30****STRETCHING = Jeudi de 19h30 à 20h00**Reprise : **jeudi 10 septembre****Espace multisports Salle 3**Tarif au trimestre  
Gym seule **35 €**  
Gym + stretching  
**53 €**Professeur **Sabri BEN AROUS**  
Référente **Michèle SIVIGNON 06 73 86 19 74**

**CIRCUIT TRAINING (METAFIT)** A partir de 15 ans

**CM\***

Booster le métabolisme – Brûler les graisses – Augmenter les performances – Travailler les groupes musculaires...

Enchaînement d'exercices variés de renforcement musculaire (travail sur le haut et le bas du corps), combinés avec des exercices cardio. Le principe du HIIT (High Intensity Interval Training) est d'effectuer des exercices à intensité maximale pendant un temps court (ex : 30 sec), suivi d'un temps de repos. Cette méthode permet d'améliorer l'endurance, renforcer les groupes musculaires, mais aussi de brûler des graisses pendant et après la séance.

**Jeudi de 20h à 20h45**Reprise : **jeudi 10 septembre****Espace multisports Salle 3**Tarif au trimestre  
**35 €**Professeur **Sabri BEN AROUS**  
Référente **Myriam BERNARD 06 82 38 16 52**

**BADMINTON** A partir de 18 ans

**CM\*****Vendredi de 20h30 à 23h et le dernier dimanche de chaque mois de 10h à 13h****Mardi 19h30 (sauf période hivernale)**Reprise : **vendredi 11 septembre****Espace multisports Salle 1**Tarif à l'année  
**20 €**Animatrice et référente  
**Karine FERNANDEZ 06 89 58 55 31 (soir)**

**MÖLKKY** (Jeu de quilles finlandais) avec les CASS'QUILLES

**D'avril à fin octobre (horaire d'été) :****Lundi de 14h à 16h et vendredi de 16h à 18h au château****A partir du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars (horaire d'hiver) :****Lundi de 13h30 à 15h30 Espace multisports - Salle 3****Vendredi de 16h à 18h Espace multisports - Salle 3**Reprise : **lundi 7 septembre**Tarif à l'année  
**15 €**Animateur et référent  
**Jean FICHOT**  
**03 85 34 88 93 / 07 69 64 74 57**[www.lecassquilles.fr](http://www.lecassquilles.fr)

**VOLLEY** A partir de 16 ans

**CM\*****Vendredi de 19h à 20h30**Reprise : **vendredi 11 septembre****Espace multisports Salle 1**Tarif à l'année  
**15 €**Animateur et référent  
**Jean-Luc MARTIN 06 51 39 13 40**  
**Damien BAILLET 06 64 92 78 03**

\*CM = Pour pratiquer cette activité, Certificat Médical obligatoire À FOURNIR DÈS L'INSCRIPTION.

## DEGUSTATION DES VINS Dans les caves du château d'Hurigny

25 septembre 2020 • 28 novembre 2020  
5 février 2021 • 9 avril 2021 • 25 juin 2021

Caves du château  
d'Hurigny

Renseignements  
Bernard BENAS 03 85 36 09 03

N'hésitez pas à nous contacter via notre site ou notre page Facebook pour toutes informations complémentaires.

**SAMEDI 9 JANVIER 2021**  
Parc du Château d'Hurigny

**Viens brûler ton sapin**

Dépôt des sapins à partir de 10 h  
Feu à 16 h

[rencontres-et-loisirs-hurigny.fr](http://rencontres-et-loisirs-hurigny.fr)  
Facebook: Rencontres et Loisirs Hurigny

**MUSIQUE**  
SUR PLACE : VIN CHAUD, CACAO ET GAUFRES...

**RENCONTRES ET LOISIRS DES POISSONS**  
18, 20 ET 21 MARS 2021

**Plutôt Deux Voix qu'Une**

CONCERT DE CLOTURE

Direction Nathalie Parisienne  
Théâtre : Les comédiens du Zéon Théâtre

**DIMANCHE 21 MARS 2021**  
16H30 - CHÂTEAU D'HURIGNY

THÉÂTRE - MUSIQUE - DANSE - JEUX DE RÔLES - PÉRIODES D'ÉCHANGE  
TEL. 03 85 36 09 03 - [RENCONTRES-ET-LOISIRS-HURIGNY.FR](http://RENCONTRES-ET-LOISIRS-HURIGNY.FR)

**CONCERT ENFANTS**

RÉSERVE TA DATE

**13 FEVRIER 2021**

RÉSERVE TA DATE

PROGRAMMATION EN COURS

**AU TINAILLER D'HURIGNY**

## RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR [RENCONTRES-ET-LOISIRS-HURIGNY.FR](http://RENCONTRES-ET-LOISIRS-HURIGNY.FR)

- > INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE
- > TOUTE L'ACTU DE L'ASSOCIATION
- > TOUTES LES ACTIVITÉS DÉTAILLÉES

RENCONTRES  
& LOISIRS  
HURIGNY

### PAIEMENT :

Pour participer aux activités hebdomadaires de Rencontres et Loisirs, vous devez vous acquitter de l'adhésion, fixée à 16 euros par personne, puis de la cotisation de l'activité.

**Le règlement se fait dès l'inscription.**

- Paiement au trimestre : 3 chèques : l'adhésion de 16 euro sera sur le chèque du premier trimestre + les 2 chèques de cotisation de l'activité. L'encaissement des chèques se fait en début de chaque trimestre.
- Paiement à l'année : 1 chèque : 16 euros + règlement annuel de la cotisation de l'activité.

Les chèques vacances et les coupons sports sont acceptés mais ils seront encaissés en une seule fois et ne pourront être remboursés.

Toute année commencée est due entièrement. Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année, sauf pour raison médicale. Un certificat médical devra alors être fourni. Prévenir le responsable de l'activité dès que possible.

**Les chèques sont à établir à l'ordre de « RENCONTRES et LOISIRS »**

L'association se réserve la possibilité de procéder à toute modification de programme, horaire, date, lieu, prix, en fonction des effectifs et de la disponibilité des locaux ou de toute autre information survenant après la publication du programme.

L'adhésion à l'association implique implicitement l'accord et le respect des statuts de l'association, disponibles sur le site internet [rencontres-et-loisirs-hurigny.fr](http://rencontres-et-loisirs-hurigny.fr).