

RENCONTRES & LOISIRS

HURIGNY

Vous n'êtes pas sûr de votre choix...
Vous hésitez ? Venez tester le cours une fois
avant de vous inscrire !

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

PAIEMENT PAR CB

T'AS TON
PASS ?

Afin de respecter les
mesures sanitaires
transmises par la préfecture,
LE PASS SANITAIRE
s'applique désormais
de manière systématique pour
l'ensemble de nos activités.*

POUR LES JUNIORS

TEA TIME FUN Découvrir et adopter l'univers anglophone de façon vivante et naturelle

Tea Time Fun : Enfants de 3 à 6 ans
Samedi 10h - 11h

Story Time - Enfants de 6 à 10 ans
Vendredi 15h30 - 17h00

Reprise : vendredi 17 et
samedi 18 septembre

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au
trimestre
60 €

Animatrice et référente
Mira VERNAY 03 85 34 47 63

POUR LES VENDREDIS, MIRA PROPOSE D'ACCOMPAGNER LES ENFANTS EN
PÉDIBUS JUSQU'À LA SALLE, FAIRE LE GOÛTER ENSEMBLE, PUIS L'ATELIER

ACTIVITÉS ADULTES / CULTURELLES

CHORALE avec LES POLYSONS A partir de 18 ans

Lundi de 20h à 21h30

Reprise : lundi 6 septembre

Tinailler

Tarif au
trimestre 40 €
(Annuel 120 €)

Référent et contact
Pierre BORNE 06 07 50 90 16
Chef de chœur : Nathalie FARINONE

THEATRE D'IMPROVISATION avec LES A.HUR.I A partir de 18 ans

Cours réservé aux initiés :
Mardi 20h30 à 22h30

Reprise : mardi 14 septembre

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
45 €

Animateur
Mathieu GUY 06 81 56 43 21
Référente Sandrine GAURIAT 06 75 05 46 29

NOUS PROPOSERONS DES STAGES D'INITIATION DURANT L'ANNÉE. RENSEIGNEMENTS : LES.AHURI@ORANGE.FR

SPORT / COURS COLLECTIFS ADULTES/ADOS

PILATE 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

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
40 €

Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD 06 82 38 16 52**

Reprise : **lundi 13 septembre**

GYM (renforcement musculaire) ET STRETCHING A partir de 13 ans

CM*

GYM = Jeudi de 18h30 à 19h30
GYM + STRETCHING = Jeudi de 18h30 à 20h00

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
Gym seule 40 €
Gym + stretching 60 €

Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Michèle SIVIGNON 06 73 86 19 74**

Reprise : **jeudi 16 septembre**

CIRCUIT TRAINING (METAFIT) A partir de 13 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

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
40 €

Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD 06 82 38 16 52**

Reprise : **jeudi 16 septembre**

LIA Envie de vous amuser tout en vous dépensant ? A partir de 13 ans

CHANGEMENT DE JOUR

CM*

L.I.A « Low Impact Aerobics », signifie « sans impact » : Du step... sans step ! Un cours dynamique, mais en douceur pour les articulations, ce qui le rend accessible au plus grand nombre. Vous apprenez des pas de base, développez vos capacités de mémorisation et de coordination, 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.

Vendredi de 18h30 à 19h30

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
40 €

Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD 06 82 38 16 52**

Reprise : **vendredi 17 septembre**

NOUVEAU **STEP** Cours tonique et cardio ! A partir de 13 ans

ENCHAINEZ LES DEUX COURS LIA ET STEP
POUR PLUS D'EFFICACITÉ... ET DE PLAISIR !

CM*

Faire du sport en s'amusant... Brûler des calories, muscler l'ensemble du corps, améliorer le souffle, travailler la coordination... Apprenez les PAS BASIQUES (puis les PAS COMPLEXES), qui, enchaînés, se transforment en BLOCS. Les BLOCS enchaînés deviennent chorégraphie...

Vendredi de 19h30 à 20h30

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
40 €

Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD 06 82 38 16 52**

Reprise : **vendredi 17 septembre**

ACTIVITÉS SÉNIORS

GYM D'ENTRETIEN ADULTES

CM*

Mardi de 9h45 à 10h45

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au trimestre
40 €

Coach **Alexandre NAULET**
Référent **Mimi GUY - 03 85 34 83 01 (HR)**

Reprise : **mardi 14 septembre**

STEP ADAPTÉ

CM*

Jeudi de 10h à 11h30

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
30 €

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

Reprise : **jeudi 16 septembre**

BIEN-ÊTRE / COURS COLLECTIFS ADULTES/ADOS

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...

2 mardis/mois de 18h30 à 19h45

Reprise : **mardi 14 septembre**

Sellerie
(en face du
tinailier)

Tarif au trimestre
30 €

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 14 et
mercredi 15 septembre**

**Espace
multisports
Salle 3**

Tarif au trimestre
pour 1 cours par
semaine
60 €

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

YOGA

CM*

Lundi de 19h30 à 20h45

Jeudi de 16h30 à 17h45

Reprise : **lundi 13 et
jeudi 16 septembre**

**Espace
multisports
Salle 2**

Tarif au trimestre
pour 1 cours
par semaine
55 €

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)

Vous n'êtes pas sûr de votre choix...

Vous hésitez ? Venez tester le cours une fois avant de vous inscrire !

SPORT COLLECTIF / ADULTES/ADOS

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 : **mardi 14 et
vendredi 17 septembre**

**Espace
multisports
Salle 1**

Tarif à
l'année
30 €

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^{er} 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 13 septembre**

Tarif à
l'année
15 €

Animateur et référent
Jean FICHOT
03 85 34 88 93 / 07 69 64 74 57
www.lescassquilles.fr

VOLLEY A partir de 16 ans

CM*

Vendredi de 19h à 20h30

Reprise : **vendredi 17 septembre**

**Espace
multisports
Salle 1**

Tarif à l'année
30 €

Animateur et référent
Jean-Luc MARTIN 06 51 39 13 40

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

DEGUSTATION DES VINS Dans les caves du château d'Hurigny

1^{er} octobre 2021 • 26 novembre 2021
4 février 2022 • 8 avril 2022 • 24 juin 2022

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 8 JANVIER 2022
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
Facebook: Rencontres et Loisirs Hurigny

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

STAGE VOCAL ET FES TIV DES POLYSONS

DATES À DÉFINIR

Plutôt Deux Voix qu'Une

CHÂTEAU D'HURIGNY

RENCONTRES & LOISIRS

LA RANDO D'HURIGNY 12 DIMANCHE SEPTEMBRE 2021

DÉPART DE LA SALLE DES SPORTS DU VILLAGE

2 CIRCUITS PÉDESTRES ET TRAIL
10 OU 16 KM
Départ de 8 h à 15 h
(Avant 12 h pour le 16 km)

2 CIRCUITS VTT
25 OU 40 KM
Départ de 7 h 30 à 10 h

rencontres-et-loisirs-hurigny.fr

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR 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 DE TOUTES LES ACTIVITÉS SE FAIT POUR L'ANNÉE COMPLÈTE DÈS L'INSCRIPTION.

- Paiement en 3 fois : 3 chèques : l'adhésion de 16 euros 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 : - soit 1 chèque : 16 euros + règlement annuel de la cotisation de l'activité.
- soit paiement en ligne par CB

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 et règlement de l'association, disponibles sur le site internet rencontres-et-loisirs-hurigny.fr.