

PROGRAMME DES ACTIVITES 2022/2023

RENCONTRES & LOISIRS

HURIGNY

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

Vous n'êtes pas sûr de votre choix... Vous hésitez ?
Vous avez la possibilité de tester les cours une fois avant de vous inscrire !

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 16 et samedi 17 septembre

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

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au
trimestre
60 €

Animatrice et référente
Mira VERNAY 06 29 44 60 79

ACTIVITÉS ADULTES / CULTURELLES

TEA TIME CLUB L'anglais sans complexe axé sur les voyages, les loisirs et la conversation

NOUVEAU

Atelier adulte
Lundi 10h - 11h

Reprise : Lundi 12 septembre

Aux Ecuries

Tarif au
trimestre
80 €

Animatrice et référente
Mira VERNAY 06 29 44 60 79

CHORALE avec LES POLYSONS A partir de 18 ans

Lundi de 20h à 21h30

Reprise : lundi 5 septembre

Tinailier

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

NOUVEAU : ATELIER INITIATION

• Atelier perfectionnement
• ATELIER INITIATION
Mardi 20h00 à 22h00

Reprise : mardi 13 septembre

Espace
multisports
Salle 2
Salle 3

Tarif au trimestre
45 €

Animateurs
Perfectionnement : Laurence BERT-MARCAZ
Initiation : Mathieu GUY 06 81 56 43 21
Référente Ludivine JACOB 06 72 76 44 52

DEGUSTATION DES VINS Dans les caves du château d'Hurigny

7 octobre 2022 • 25 novembre 2022
3 février 2023 • 7 avril 2023 • 23 juin 2023

Caves du château
d'Hurigny

Renseignements
Bernard BENAS 03 85 36 09 03

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 12 septembre**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE A partir de 13 ans

CM*

Jeudi de 18h30 à 19h30

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
40 €

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

Reprise : **jeudi 15 septembre**

CIRCUIT TRAINING A partir de 13 ans

CHANGEMENT D'HORAIRE

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 19h30 à 20h15

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
40 €

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

Reprise : **jeudi 15 septembre**

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

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 16 septembre**

STEP FREESTYLE Cours tonique et cardio ! A partir de 13 ans

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 16 septembre**

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

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 - 06 02 67 71 22 (HR)**

Reprise : **mardi 13 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 22 septembre**

BIEN-ÊTRE / COURS COLLECTIFS ADULTES/ADOS

YOGA DU RIRE Nous l'avons souvent entendu : le rire est bon pour la santé !

NOUVEAU

Le Yoga du Rire est un concept révolutionnaire inventé par un médecin Indien en 1995. Aujourd'hui, le phénomène est mondial. Le Yoga du Rire s'impose par sa facilité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants. Est privilégié un rire simple, dans un premier temps abordé comme un exercice en groupe et qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux. Le concept est basé sur un fait scientifique : le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. On obtient les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques. Le rire s'apparente à un exercice corporel et les séances sont collectives. Les participants exercent leur enthousiasme, augmentent leur bonne humeur.

Samedi 10h30-12h

24 septembre 2022 / *Envie de lâcher prise* • 8 octobre 2022 / *Regain d'énergie*
12 novembre 2022 / *Esprit d'équipe* • 10 décembre 2022 / *Binôme Parent/enfant*
14 janvier 2023 / *Réenchanter son monde* • 25 février 2023 / *Envie de lâcher prise*
11 mars 2023 / *Regain d'énergie* • 29 avril 2023 / *Esprit d'équipe*
13 mai 2023 / *Binôme Parent/enfant* • 10 juin 2023 / *Réenchanter son monde*

Espace
multisports
Salle 2

Tarif à la
séance
15 €

Coach : **Nathalie VACHON**
Tél. 06 76 04 94 03

Inscription à la séance sur
yogadurire.retl@gmail.com

Les inscriptions seront prises jusqu'à
vendredi midi précédant la séance.

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

CHANGEMENT DE LIEU

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 13 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

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 6 et
mercredi 7 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
pour 1 cours par
semaine
60 €

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

YOGA RETROUVEZ CECILE ÉGALEMENT LES LUNDIS A 18H30

CM*

Lundi de 18h30 à 19h45 Jeudi de 16h30 à 17h45

Reprise : **lundi 12 et
jeudi 15 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au trimestre
pour 1 cours
par semaine
55 €

Coach : **Cécile FOREST**
Référente :
Michèle GUY 06 02 67 71 22 (HR)

SPORT COLLECTIF / ADULTES/ADOS

BADMINTON A partir de 18 ans

Vendredi de 20h30 à 23h

Dernier dimanche de chaque mois
de 10h à 13h

Mardi 20h00 (sauf période hivernale)

Reprise : **vendredi 2 septembre**

Espace
multisports
Salle 1

Tarif à
l'année
30 €

Animatrice et référente
Karine FERNANDEZ 06 89 58 55 31 (soir)

CM*

VOLLEY A partir de 16 ans

CM*

Vendredi de 19h à 20h30

Reprise : **vendredi 16 septembre**

Espace
multisports
Salle 1

Tarif à l'année
30 €

Animateurs et référents
Jean-Luc MARTIN 06 51 39 13 40
Raphaël AUBERT 06 31 85 16 48

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

HURIGNY
16 OCTOBRE 2022

MATINÉE FITNESS
Cach. - Salle des Sports
9h30/10h30 Fitness/Renfo
10h45/11h30 Aerodance
10 € / Adulte / 8 € / -18 ans

OCTOBRE ROSE
le mois de la lutte contre le cancer

TOURNOI DE BADMINTON
9h / 17h00
10 € 1 tableau
15 € 2 tableaux

SALLE MULTISPORTS
INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS :
FITNESS : Marion - 06 82 38 16 52
BADMINTON : Karine - 06 89 58 55 31
ou par mail : rencontres@hurigny.fr

RENCONTRES & LOISIRS HURIGNY

Nouveau
Rejoignez-nous le 16 octobre

Toutes les infos sur notre page Facebook
<https://fb.me/rencontresetloisirshurigny>

ou sur notre site

www.rencontres-et-loisirs-hurigny.fr

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

LA RANDO D'HURIGNY
11/09/22

MARCHE TRAIL
10/18 KM

VTT
25/35/45 KM

DÉPART SALLE DES SPORTS :
VTT : 7h30 à 10h
Rando : 10 km de 8 h à 15 h
18 km : Avant 12 h

Prix : 7 € / -12 ans : 3 €

RENCONTRES & LOISIRS HURIGNY
PARTICIPATION POUR TOUS

CONCERT LES POLYSONS
DIRECTION MUSICALE LUDOVIC

Plutôt Deux Voix qu'Une

AVEC LA PARTICIPATION DES COMÉDIENS DU FRAC THÉÂTRE

DIMANCHE 30 OCTOBRE 2022
16H30 - CHÂTEAU D'HURIGNY

THÉÂTRE - MUSIQUE - DANSE - CIRCUS - ARTS VISUELS
10 € - 5 € / -12 ans - 3 € / -6 ans

SAMEDI 7 JANVIER 2023
Parc du Château d'Hurigny

Viens brûler ton sapin

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

MUSIQUE FB : <https://fb.me/rencontresetloisirshurigny>

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

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 DÛE 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.