

PROGRAMME DES ACTIVITES 2023/2024

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 : Kids de 3 à 6 ans

Samedi 10h - 11h

Story Time - Kids de 6 à 10 ans

Vendredi 15h30 - 17h00

Reprise : **vendredi 15 et samedi 16 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au
trimestre
60 €

Animatrice et référente
Mira VERNAY 06 29 44 60 79

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

NOUVEAU KARATÉ DO Les bienfaits du karaté pour les enfants sont nombreux : énergie, concentration, coordination, développement de l'estime de soi, de la tolérance, de la patience et de la responsabilité... **CM***

CP / CE1: Mardi 17h30 - 18h15

CE2 / CM1 / CM2 / 6e / 5e: Mardi 18h30 - 19h30

Reprise : **mardi 12 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au
trimestre
40 €

Prof 2^e DAN FEKAMT :
Jennifer KEITA 06 72 30 07 11

LICENCE EN SUPPLÉMENT SI COMPÉTITION

NOUVEAU KID CROSS Entraînement ludique sous forme de circuit training adapté aux enfants. **CM***

Enchaînements d'exercices accessibles et jeux variés pour un travail de renforcement musculaire et cardiovasculaire adapté.

CE1 / CE2 / CM1 / CM2 :

Mercredi 17h30 / 18h15

Reprise : **mercredi 13 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au
trimestre
40 €

Coach **Géraldine Gallay**
Rens. : geraldine.gallay@gmail.com

SPORT COLLECTIF / ADULTES-ADOS

BADMINTON A partir de 18 ans **CM***

Vendredi de 20h30 à 23h

Dernier dimanche de chaque mois de 10h à 13h

Mardi 20h00 (sauf période hivernale)

Reprise : **mardi 5 septembre**

Espace
multisports
Salle 1

Tarif à
l'année
30 €

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

VOLLEY A partir de 16 ans **CM***

Vendredi de 19h à 20h30

Reprise : **vendredi 15 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

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 11 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 14 septembre**

CIRCUIT TRAINING A partir de 13 ans

COURS INTENSE

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 14 septembre**

NOUVEAU CAF (CUISSSE - ABDOS - FESSIERS) Pour un entraînement ciblé ! A partir de 13 ans

CM*

Renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le milieu et le bas du corps : LES CUISSSES : quadriceps, ischios, adducteurs, LES ABDOS avec un travail (gainage) de la sangle abdominale pour un meilleur maintien du dos, (amélioration de la posture), et LES FESSIERS petits, moyens et grands.

Vendredi de 17h45 à 18h30

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au trimestre
40 €

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

Reprise : **vendredi 15 septembre**

LIA Envie de vous amuser tout en vous dépensant ? A partir de 15 ans

COURS CHORÉGRAPHIÉS

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 15 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 - 06 02 67 71 22 (HR)**

Reprise : **mardi 12 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 21 septembre**

NOUVEAU YOGA TONIQUE Entre le cardio et la relaxation ! A partir de 15 ans**DYNAMIQUE****CM***

Cours dynamique avec des postures engageantes tenues plusieurs respirations, pour vous permettre de renforcer votre corps et évacuer votre stress. Le temps de relaxation en fin de cours est d'autant plus savouré. Le mantra de ce yoga est « Je peux » et même si le rythme est intense, il faut toujours essayer car vous pourriez être surpris de vous-mêmes !

Mercredi de 18h30 à 19h30

Reprise : **mercredi 13 septembre**Espace
multisports
Salle 2Tarif au trimestre
50 €Coach **Géraldine Gallay**
geraldine.gallay@gmail.comRéférente **Michèle SIVIGNON 06 73 86 19 74****BIEN-ÊTRE / COURS COLLECTIFS ADULTES-ADOS****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 12 septembre**

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 18h30 à 19h30

Reprise : **mardi 5 et
mercredi 6 septembre**Espace
multisports
Salle 3Tarif 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 TRADITIONNEL****CM***

Lundi de 18h30 à 19h45

Jeudi de 16h30 à 17h45

Reprise : **lundi 11 et
jeudi 14 septembre**Espace
multisports
Salle 2Tarif au trimestre
pour 1 cours
par semaine
55 €Coach : **Cécile FOREST**

Référente :

Michèle GUY 06 02 67 71 22 (HR)**ACTIVITÉS CULTURELLES / ADULTES****TEA TIME CLUB** L'anglais sans complexe axé sur les voyages, les loisirs et la conversation

Atelier adulte

Lundi 10h - 11h

Reprise : **Lundi 11 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 4 septembre**

Tinailler

Tarif au
trimestre 40 €
(Annuel 120 €)

Réfèrent et contact

Pierre BORNE 06 07 50 90 16Cheffe de chœur : **Nathalie FARINONE****THEATRE D'IMPROVISATION avec LES A.HUR.I** A partir de 18 ans

• Atelier perfectionnement

• Atelier confirmé

Mardi 19h30 à 23h00

Reprise : **mardi 26 septembre**Espace
multisports
Salle 3Tarif au trimestre
45 €Animatrice : **Laurence BERT-MARCAZ**Référentes **Ludivine JACOB 06 72 76 44 52****Sandrine GAURIAT 06 75 05 46 29**

Toutes les infos sur notre page Facebook <https://fb.me/rencontresetloisirshurigny>
ou sur notre site www.rencontres-et-loisirs-hurigny.fr

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

DEGUSTATION DES VINS

Dans les caves du château d'Hurigny

6 octobre 2023 • 1er décembre 2023
2 février 2024 • 5 avril 2024 • 21 juin 2024

Renseignements
Bernard BENAS 03 85 36 09 03

Rejoignez-nous le 15 octobre

HURIGNY
15 OCTOBRE 2023
Au profit des Frères Papillons

QI GONQ avec Catherine
RENFO avec Sabri
AÉRODANCE avec Sabri

OCTOBRE ROSE

GYM D'ENTRETIEN avec Alexandre
TOURNOI DE BADMINTON avec Karine
YOGA avec Cécile

SALLE MULTISPORTS
RENCONTRES & LOISIRS
HURIGNY

LA RANDO D'HURIGNY
10/09/23
MARCHE TRAIL
519/18 KM
NOUVEAU : 5km avec possibilité poussette
VTT
25/35/45 KM

DÉPART SALLE DES SPORTS
VTT : 7h30 à 10h
Rando : 5 / 9 km de 8 h à 14 h
18 km : Avant 12 h

Prix : 7 € / 3 à 12 ans : 3 € / (5 km : 5 €)

ORGANISÉ PAR RENCONTRES & LOISIRS
RAVITAILLEMENT POUR TOUS
RENDEZ-VOUS 16

CONCERT DES POLYSONS
AU CHÂTEAU D'HURIGNY
DIMANCHE 3 DÉCEMBRE
16H30

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.