

PROGRAMME DES ACTIVITES 2024/2025

RENCONTRES & LOISIRS

HURIGNY

Adhésion
16 euros + prix
de l'activité

Paiement par
CB possible
en ligne

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES EN LIGNE
www.rencontres-et-loisirs-hurigny.fr

**RÉDUC
MOTIVATION
10 %
de réduction**
à partir de 350 euros!

Possibilité de tester les cours une fois avant de vous inscrire,
dans la disponibilité des places restantes

POUR LES JUNIORS

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 17h00 - 17h45
CE2 / CM1 / CM2 / Collège : Mardi 18h00 - 19h00

CHANGEMENT D'HORAIRES

Espace
multisports
Salle 3

Tarif au
trimestre
40 €

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

Reprise : **mardi 10 septembre**

LICENCE EN SUPPLÉMENT SI COMPÉTITION

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

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

**PÉDIBUS POSSIBLE
JUSQU'À LA SALLE
DE SPORT**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au
trimestre
60 €

Animatrice et référente
Mira VERNAY 06 29 44 60 79

Reprise : **vendredi 13 septembre**

NOUVEAU DUO EN FAMILLE : TeaTime Fun

Samedi 10h à 11h - De 2 à 5 ans

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au
trimestre
60 €

Reprise : **samedi 14 septembre**

DUO EN FAMILLE : Les petits viennent accompagnés par un membre de leur famille (parent, grand-parent, grand frère/sœur ...) pour des ateliers en trois temps : histoire/chanson - jeux - activité créative. Les enfants pourront ainsi créer de bonnes habitudes pour la vie et prolonger l'expérience à la maison.

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 9 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 2 septembre**

Tinailler

Tarif au
trimestre 45 €

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

DEGUSTATION DES VINS

4 octobre 2024 • 29 novembre 2024
7 février 2025 • 4 avril 2025 • 20 juin 2025

Dans les caves du
château d'Hurigny

Renseignements
Bernard BENAS 03 85 36 09 03

NOUVEAU

DANSES EN COUPLE

**OUVERT AUX COUPLES
ET AUX PERSONNES SEULES**

KIZOMBA - BACHATA - SALSA - ROCK - WEST COAST

3 heures de danses, à enchaîner comme il vous plait !

Kizomba : Mardi 19h15/20h15

Bachata : Mardi 20h15/21h15

Salsa : Mardi 21h15/22h15

Découverte : **mardi 10 septembre****Espace
multisports
Salle 3**Tarif au trimestre
pour 1 heure par
semaine 60 €Coach **Olivier Kafiz**
07 81 86 71 05 - oliv.kaf04@gmail.com
Référente Sarah - 06 59 28 06 02

Olivier vous accueille pour 3 heures de danses en couple. Après 1 cours d'essai, et en fonction de vos envies, il modulera les groupes et le programme pour satisfaire un maximum d'adhérents. Découverte également possible du rock ou du West Coast. N'hésitez pas à venir tester ! (Ancien danseur professionnel, Olivier a également travaillé à L'Atelier Danse à Mâcon)

DÉBUTANTS - INTERMÉDIAIRES - AVANCÉS : TOUS NIVEAUX BIENVENUS

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

Reprise : **lundi 9 septembre****Espace
multisports
Salle 3**Tarif au trimestre
40 €Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD** 06 82 38 16 52

RENFORCEMENT MUSCULAIRE A partir de 13 ans

CM***NOUVEAU** Jeudi de 17h30 à 18h30

Jeudi de 18h30 à 19h30

Reprise : **jeudi 12 septembre****Espace
multisports
Salle 3**Tarif au trimestre
40 €Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Michèle SIVIGNON** 06 73 86 19 74**MAXIMISEZ VOS RÉSULTATS EN ENCHAÎNANT RENFO ET CIRCUIT TRAINING LES JEUDIS DE 18H30 À 20H15**

CIRCUIT TRAINING A partir de 13 ans

COURS INTENSE AVEC + DE CARDIO**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

Reprise : **jeudi 12 septembre****Espace
multisports
Salle 3**Tarif au trimestre
40 €Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD** 06 82 38 16 52

CAF (CUISSSE - ABDOS - FESSIERS) Entraînement ciblé ! A partir de 13 ans

L'INCONTOURNABLE**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

Reprise : **vendredi 13 septembre****Espace
multisports
Salle 3**Tarif au trimestre
40 €Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD** 06 82 38 16 52

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.

Vendredi de 18h30 à 19h30

Reprise : **vendredi 13 septembre****Espace
multisports
Salle 3**Tarif au trimestre
40 €Coach **Sabri BEN AROUS**
Référente **Myriam BERNARD** 06 82 38 16 52

YOGA TONIQUE Une pratique étonnante ! 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 mantra de ce yoga est « Je peux » car « Essayer » est déjà une première victoire !

Mardi 18h / 19h **NOUVEL HORAIRE**

Mercredi - 2 groupes
17h30 / 18h30 et 18h40 / 19h40

Reprise : **mardi 10 et mercredi 11 septembre**

Espace
multisports
Mardi Salle 2
Merc Salle 3

Tarif au trimestre
55 €

Coach **Géraldine Gallay**
g.geraldine.yoga@gmail.com
Référente **Myriam Bernard**
06 82 38 16 52

NOUVEAU : ENCHAINEZ YOGA TONIQUE ET MOBILITÉ STRETCHING LES MARDIS DE 18H À 19H45 (ET ÉCONOMISEZ 30 €)

NOUVEAU MOBILITÉ STRETCHING Déverrouillez votre corps ! A partir de 15 ans

CM*

Mardi 19h05 / 19h50

Reprise : **mardi 10 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au trimestre
50 €

Coach **Géraldine Gallay**
g.geraldine.yoga@gmail.com
Référente **Myriam Bernard**
06 82 38 16 52

YOGA TONIQUE + MOBILITÉ

**BON
PLAN**

Tarif au trimestre pour les
2 cours consécutifs **95 €**

ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES SÉNIORS

GYM D'ENTRETIEN ADULTES

CM*

Mardi de 9h45 à 10h45

Reprise : **mardi 10 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif au trimestre
40 €

Coach **Alexandre NAULET**
Référent **Mimi GUY - 06 02 67 71 22 (HR)**

STEP ADAPTÉ

S'AMUSER EN FAISANT DU SPORT

CM*

Jeudi de 10h à 11h30

Reprise : **jeudi 19 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
30 €

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

BIEN-ÊTRE / COURS COLLECTIFS ADULTES-ADOS

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

AU TINAILLER

La sophrologie associe des mouvements du corps simples et des visualisations basés sur la respiration. Elle permet de gérer votre stress, installer le calme, favoriser le sommeil, activer la vitalité, développer la confiance en soi... Tout en se concentrant sur le positif

2 mardis/mois de 18h30 à 19h45

Reprise : **mardi 10 septembre**

Tinailler

Tarif au trimestre
40 €

Prof **Syndie DESCHARNE 06 75 38 56 05**
Référente **Sandrine GAURIAT 06 75 05 46 29**

QI GONQ Gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité

Mardi de 9h à 10h
Mercredi de 18h30 à 19h30

Reprise : **mardi 3 et
mercredi 4 septembre**

Espace
multisports
Mardi Salle 3
Merc. Salle 2

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 TRADITIONNEL

Lundi de 17h00 à 18h15
Lundi de 18h30 à 19h45

Reprise : **lundi 9 septembre**

**NOUVEL
HORAIRE**

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)

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

CM* = Certificat Médical à garder EN VOTRE POSSESSION et à nous fournir uniquement en cas de demande.

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)

Espace
multisports
Salle 1

Tarif à
l'année
30 €

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

Reprise : **mardi 3 septembre**

VOLLEY A partir de 16 ans

CM*

Vendredi de 19h à 20h30

Reprise : **vendredi 13 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

3 DATES A RETENIR

LA RANDO D'HURIGNY
08/09/24
MARCHE TRAIL
59 114 20 KM
VTT
25 35 45 KM
DÉPART SALLE DES SPORTS
VTT : 7h30 à 10h
Rando : 5 / 9 km de 8 h à 14 h
14 / 20 km : Avant 12 h
Prix : 8 € / 9 à 12 ans : 9 € / 15 km : 5 €
RENCONTRES & LOISIRS
ANNUELLEMENT POUR TOUS

SAVE THE DATE
13 OCTOBRE 2024
OCTOBRE ROSE
HURIGNY
Une journée sous le signe du sport avec les coaches bénévoles de Rencontres et Loisirs
Au profit des Femmes Papillons
RENCONTRES & LOISIRS
AVEC LE SOUTIEN DE LA MAIRIE D'HURIGNY

CONCERT DES POLYSONS

avec
l'Orchestre de
Pont de Vaux
(35 musiciens)

Samedi 30 novembre
à 20h00

Dimanche 1^{er} décembre
16h30

AU CHÂTEAU D'HURIGNY

1. Votre motivation récompensée : 10 % de réduction seront proposés lors de l'inscription sur le site si le montant des activités dépasse 350 euros. Valable uniquement pour une personne nominative et en appliquant le code promo fourni.

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 équivalents à l'adhésion de [16 euros + le montant des activités], divisé par 3. A fournir obligatoirement en début de saison et nous les encaissons chaque trimestre.
- Paiement à l'année : - soit 1 chèque : 16 euros + montant annuel des activités.
- 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.