

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2025/2026

## RENCONTRES & LOISIRS

HURIGNY



**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES EN LIGNE**  
[www.rencontres-et-loisirs-hurigny.fr](http://www.rencontres-et-loisirs-hurigny.fr)



### 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...

**CHANGEMENT DE JOURS**

CM\*

CP / CE1 / CE2 : Vendredi 17h30 - 18h30  
CM1 / CM2 / Collégiens / Lycéens / **Adultes** :  
Vendredi 18h30 - 19h30

Reprise : **vendredi 12 septembre**

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au  
trimestre  
40 €

Prof 3<sup>e</sup> DAN FFK :  
Jennifer KEITA 06 72 30 07 11

LICENCE EN SUPPLÉMENT SI COMPÉTITION

**JENNIFER ACCUEILLE ÉGALEMENT LES ADULTES SUR CE COURS**

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

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

Reprise : **vendredi 12 septembre**

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

Espace  
multisports  
Salle 3

Tarif au  
trimestre  
60 €

Animatrice et référente  
Mira VERNAY 06 29 44 60 79

### 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 8 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 1er septembre**

Tinailler

Tarif au  
trimestre 45 €

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

**DEGUSTATION DES VINS**

3 octobre 2025 • 28 novembre 2025  
6 février 2026 • 3 avril 2026 • 19 juin 2026

Dans les caves du  
château d'Hurigny

Renseignements  
Bernard BENAS 03 85 36 09 03

# DANSES DE COUPLE

DÉBUTANTS - INTERMÉDIAIRES - AVANCÉS : TOUS NIVEAUX BIENVENUS

OUVERT AUX COUPLES ET AUX PERSONNES SEULES

## ROCK - WEST COAST

NOUVEAU

Mardi 19h30 à 20h30

Reprise : mardi 9 septembre

Espace  
multisports Salle 3

Tarif au trimestre  
par semaine 60 €

Coach Olivier Kafiz  
07 81 86 71 05 - oliv.kaf04@gmail.com  
Référente Geneviève 06 60 36 84 75

## KIZOMBA - BACHATA - SALSA

Mardi 20h30 à 21h30

Reprise : mardi 9 septembre

Espace  
multisports Salle 3

Tarif au trimestre  
par semaine 60 €

Coach Olivier Kafiz  
07 81 86 71 05 - oliv.kaf04@gmail.com  
Référente Geneviève 06 60 36 84 75

## SPORTS / COURS COLLECTIFS ADULTES-ADOS

**PILATE** Objectif : développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibre 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 8 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\*

Jeudi de 17h30 à 18h30  
Jeudi de 18h30 à 19h30

Reprise : jeudi 11 septembre

Espace  
multisports  
Salle 3

Tarif au trimestre  
40 €

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

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 11 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 12 septembre

Espace  
multisports  
Salle 3

Tarif au trimestre  
40 €

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

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

COURS CHORÉGRAPHIÉS

CM\*

L'Aéro Dance (appelé aussi LIA : Low Impact Aerobic) est un cours chorégraphié, rythmé par une musique dynamique et motivante. Mélange de fitness et de danse très efficace pour brûler des calories, cette activité est conseillée aux personnes désirant développer l'endurance, le souffle et améliorer la coordination générale. Ce sport est idéal pour danser, bouger et transpirer tout en s'amusant.

Vendredi de 18h30 à 19h30

Reprise : vendredi 12 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 16 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

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

Reprise : mardi 9 et mercredi 10 septembre

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au trimestre  
55 €

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

## MOBILITÉ STRETCHING Déverrouillez votre corps ! A partir de 16 ans

CM\*

Mardi 19h05 / 19h50

Reprise : mardi 9 septembre

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au trimestre  
50 €

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

**BON PLAN** ENCHAINEZ YOGA TONIQUE ET MOBILITÉ STRETCHING LES MARDIS DE 18H À 19H45 (ET ÉCONOMISEZ 30 €)

## YOGA TONIQUE + MOBILITÉ

Tarif au trimestre pour les 2 cours consécutifs 95 €

## ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES SÉNIORS DYNAMIQUES

## GYM D'ENTRETIEN ADULTES

CM\*

Mardi de 9h45 à 10h45

Reprise : mardi 9 septembre

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au trimestre  
40 €

Coach **Alexandre NAULT**  
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 18 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 simples du corps 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

Séances d'essai : mardi 9 septembre  
et mardi 23 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 9 et  
mercredi 10 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 TRADITIONNEL

Lundi de 18h30 à 19h45

Reprise : lundi 8 septembre

Espace  
multisports  
Salle 2

Tarif au trimestre  
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](http://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 2 septembre**

## VOLLEY A partir de 16 ans

CM\*

Vendredi de 19h à 20h30

Reprise : **vendredi 12 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**

## 5 DATES A RETENIR



**ASSEMBLEE GENERALE  
POUR TOUS LES ADHERENTS 2024-2025  
VEND 21 NOVEMBRE 2025**

**SPECTACLE POUR LES ENFANTS  
SAM. 7 FÉVRIER 2026  
AU TINAILLER D'HURIGNY**

**CONCERT DES POLYSONS  
28 ET/OU 29 MARS  
AU CHÂTEAU D'HURIGNY**

**SOIRÉE SPECTACLE  
SAM. 16 MAI 2026  
PROGRAMME À DÉFINIR**

**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 15 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 [15 euros + le montant des activités], divisé par 3. A fournir obligatoirement en début de saison et nous les encaisserons chaque trimestre.
- Paiement à l'année : - soit 1 chèque : 15 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 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.