

RENCONTRES & LOISIRS

HURIGNY

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2026/2027



Adhésion
15 euros + prix
de l'activité

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES EN LIGNE
????????????????

Paiement
3 X CB possible
en ligne

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
JOURS

CP / CE1 / CE2 : Jeudi 18h00 - 19h00

CM1 / CM2 / Collégiens / Lycéens / Adultes :

Jeudi 19h00 - 20h00

Reprise : **jeudi 10 septembre**

JENNIFER ACCUEILLE LES
ADULTES SUR CE COURS

Espace
multisports
Salle 2

Tarif à
l'année
120 €

Prof 3^e DAN FFK :
Jennifer KEITA 06 72 30 07 11

LICENCE EN SUPPLÉMENT SI COMPÉTITION

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

Kids de 6 à 10 ans

Vendredi 15h30 - 17h00

Reprise : **vendredi 11 septembre**

PÉDIBUS POSSIBLE
JUSQU'À LA SALLE
DE SPORT

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à
l'année
180 €

Animatrice et référente
Mira VERNAY 06 29 44 60 79

ACTIVITÉS CULTURELLES / ADULTES

NOUVEAU AQUARELLES ET ILLUSTRATIONS

A partir de 16 ans

Découvrez des techniques innovantes et ludiques pour créer vos propres illustrations à l'aquarelle !

L'aquarelle est un médium tout à fait accessible qui permet de créer rapidement de jolies réalisations. Aquarelle classique en godets ou en tube mais aussi feutres aquarellables, crayons, brushes Pen, encres, poscas, pour de jolies illustrations lumineuses et hautes en couleurs.

2 jeudis/mois de 18h30 à 20h

Reprise : **jeudi 10 septembre**

Aux Ecuries

Tarif à l'année
150 €

Animatrice **Elise DELPIERRE 07 68 79 70 23**
Référént **Pierre Dubois 06 82 01 87 57**

NOUVEAU COUTURE ET AUTRES PETITS TRAVAUX D'AIGUILLES

A partir de 14 ans

Partager un moment sympa, faire une pause, échanger des astuces, Dans l'esprit des soirées d'antan, notre atelier vous accueille avec plaisir autour d'une activité et passion commune : couture, crochet, tricot, broderie...

Jeudi de 20h à 22h

Reprise : **jeudi 10 septembre**

A la Sellerie

Tarif à l'année
39 €

Animatrice **Catherine Jaquart 06 65 24 50 44**

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

CHANGEMENT
HORAIRE

Atelier adulte : **Lundi 9h45 - 10h45**

Reprise : **Lundi 7 septembre**

Aux Ecuries

Tarif à l'année
240 €

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 7 septembre**

Tinailler

Tarif à l'année
135 €

Référént et contact **Pierre BORNE 06 07 50 90 16**
Cheffe de cœur : **Nathalie FARINONE**

SPORTS / COURS COLLECTIFS ADAPTÉS SÉNIORS

GYM D'ENTRETIEN ADULTES

CREATION 2E GROUPE

Mardi de 9h30 à 10h30
Mardi de 10h30 à 11h30
 Reprise : **mardi 8 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif à l'année
135 €

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

STEP ADAPTÉ

Jeudi de 9h45 à 11h15
 Reprise : **jeudi 17 septembre**

CHANGEMENT
HORAIRE

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
39 €

Animatrices
Nicole RONDIERE, FERNANDA SANCHEZ
 Référente **Michèle SIVIGNON 06 73 86 19 74**

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

Lundi de 17h30 à 18h30
Lundi de 18h30 à 19h30
Lundi de 19h30 à 20h30
 Reprise : **lundi 7 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
135 €

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE A partir de 13 ans

FULL BODY

Jeudi de 17h30 à 18h30
Jeudi de 18h30 à 19h30
 Reprise : **jeudi 10 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
135 €

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

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 10 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
135 €

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

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 11 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
135 €

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

ENTRE FITNESS ET DANSE

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 11 septembre**

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année
135 €

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

YOGA ET STRETCHING

STRETCHING MOBILITÉ

Déverrouillez votre corps ! A partir de 16 ans

NOUVELLE COACHE

Mardi 17h45 / 18h30

Reprise : **mardi 9 septembre**

CHANGEMENT
HORAIRE

Espace
multisports
Salle 2

Tarif à l'année

165 €

Coach **Marion Bonnavent**
marion.bonnavent@gmail.com
Réfèrent **Myriam Bernard** 06 82 38 16 52

YOGA VINYASA (TONIQUE)

Une pratique étonnante ! A partir de 16 ans

NOUVELLE COACHE

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 18H30 / 19H30

Mercredi 17H30 / 18H30

Reprise : **mardi 9 et mer. 10 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif à
l'année
180 €

Coach **Marion Bonnavent**
marion.bonnavent@gmail.com
Réfèrent **Myriam Bernard** 06 82
38 16 52

NOUVEAU YOGA DANSE

Une pratique unique et inspirante ! A partir de 16 ans

NOUVELLE COACHE

Un cours dynamique qui mêle yoga, danse et musique. Une invitation à se reconnecter à son corps, à son énergie et au plaisir du mouvement, dans une ambiance conviviale et bienveillante. « J'ose » : explorer de nouveaux mouvements, sortir de mes habitudes et prendre ma place avec naturel.»

Mercredi 18h40 / 19h40

Reprise : **mercredi 10 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif à l'année

180 €

Coach **Marion Bonnavent**
marion.bonnavent@gmail.com
Réfèrent **Myriam Bernard** 06 82 38 16 52

COMBO STRETCHING MOBILITÉ + YOGA TONIQUE

LES MARDIS DE 17H45 À 19H30

Tarif à l'année pour les 2 cours consécutifs **315 €**
(ÉCONOMISEZ 25 €)

COMBO YOGA TONIQUE + YOGA DANSE

LES MERCREDIS DE 17H30 À 19H40

Tarif à l'année pour les 2 cours consécutifs **330 €**
(ÉCONOMISEZ 30 €)

HATHA YOGA (TRADITIONNEL)

Lundi de 18h30 à 19h45

Reprise : **lundi 7 septembre**

Espace
multisports
Salle 2

Tarif à l'année

180 €

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

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 8 septembre**
et **mardi 22 septembre**

Tinailler

Tarif à l'année

135 €

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

QI GONG

Gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité

Mardi de 9h30 à 10h30

Mercredi de 18h00 à 19h00

Reprise : **mardi 8 et**
mercredi 9 septembre

CHANGEMENT
HORAIRE

Espace
multisports
Salle 3

Tarif à l'année

195 € pour
1 cours par
semaine

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

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

SPORT COLLECTIF / ADULTES-ADOS

VOLLEY A partir de 16 ans

Vendredi de 19h à 20h30
Reprise : **vendredi 11 septembre**

Espace multisports
Salle 1

Tarif à l'année
39 €

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

BADMINTON A partir de 18 ans

Vendredi de 20h30 à 23h
Dernier dimanche de chaque mois de 9h30 à 13h
Mardi 20h00 (sauf période hivernale)
Reprise : **mardi 1er septembre**

Espace multisports
Salle 1

Tarif à l'année
39 €

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

DEGUSTATION DES VINS

2 octobre, 27 novembre, 12 décembre,
2 avril, 18 juin

Dans les caves du
château d'Hurigny

Renseignements
Bernard BENAS 03 85 36 09 03

LES DATES A RETENIR

LA RANDO D'HURIGNY
13/09/26
MARCHÉ TRAIL
5 9 14 20 KM
8 KM AVEC POSSIBILITÉ POUSETTE
RAVITAILLEMENT POUR TOUS
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 € / 3 à 12 ans : 3 €
5 km : 5 €
LOISIRS RENCONTRES & LOISIRS
VENTE DE VERRE 1 €
BUVETTE L'ARRIVÉE

HALOWEEN

VENDREDI 30 OCTOBRE 2026
AU TINAILLER D'HURIGNY

ASSEMBLEE GENERALE

POUR TOUS LES ADHÉRENTS 2025-2026
VENDREDI 20 NOVEMBRE 2026

SPECTACLE POUR LES ENFANTS

SAMEDI 6 FÉVRIER 2027
AU TINAILLER D'HURIGNY

STAGE VOCAL ET FESTIF

ORGANISÉ PAR LA CHORALE LES POLYSONS
2, 3 ET 4 AVRIL 2027 AU CHÂTEAU D'HURIGNY

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 = soit en ligne par 3 X CB,
soit 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 en 1 fois : soit paiement en ligne par 1 X CB
soit 1 chèque : 15 euros + montant annuel des activités.

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 www.recontres-et-loisirs.fr.