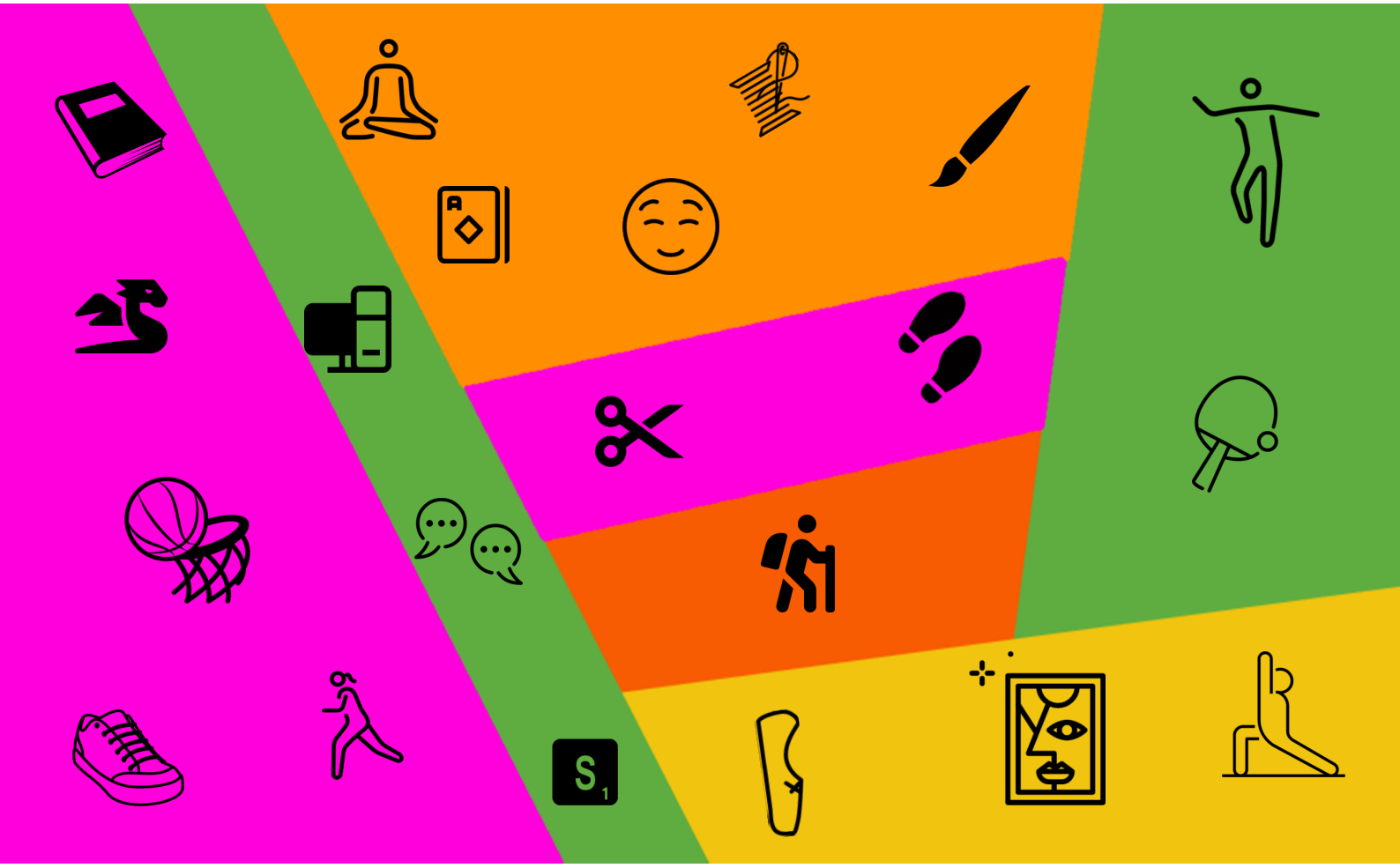
Loisirs & Rencontres
Heillecourt
Une Association pour tous

LOISIRS & RENCONTRES



Sports, Loisirs et Culture pour tous

2022 - 2023

Les nouveautés 2022/2023

DANSE COUNTRY

Lundi de 19h30 à 21h30

HAPPY NORDIC ®

Jeudi de 14h à 15h

Samedi 14h à 16h

KRAV-MAGA/SELF-DEFENSE

Adultes : Mercredi 18h15 à 19h45

Enfants (12 ans et +) : Mercredi 17h15 à 18h15

THÉATRE ENFANTS (dès 8 ans)

Mercredi de 14h à 15h30

Les changements

GYM ENFANTS : Le mercredi matin au lieu du vendredi

ART DU CIRQUE : Salle V. Hugo au lieu de la salle G. Audinot

C.I.A. : Le mercredi au lieu du mardi

THEATRE adultes. : Le jeudi au lieu du mardi

CARTE D'ADHÉSION ANNUELLE

L'adhésion suppose l'acceptation du règlement intérieur (disponible au secrétariat). Elle est obligatoire et ouvre l'accès aux activités. Les adhérents sont couverts par une assurance qui prend en compte la responsabilité civile et la protection des personnes en cas d'accident pendant l'activité.

La carte d'adhésion est valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023. Elle n'est pas remboursable.

Coût unique pour enfants et adultes

13 €

Elle est gratuite à partir de la 4ème inscription de la même famille.

COTISATION SPÉCIFIQUE

Elle est propre à chaque activité. Elle se règle à l'avance lors de l'inscription auprès de chaque relais d'activité.

Nous acceptons les Chèques-Vacances et les Pass'Loisirs CAF. L'association offre en outre des facilités de paiement trimestriel.

Les inscriptions aux cours sont valables pour la saison du 3 septembre 2022 au 30 juin 2023. Aucun remboursement ne sera effectué.

Le certificat médical est valable 3 ans.

Les informations recueillies lors de votre inscription font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification. Pour cela, il vous suffit de vous adresser au secrétariat de l'association

La cotisation spécifique correspond à 31 séances (sauf exception généralement indiquée dans la plaquette). Les inscriptions débuteront avec la fête des associations samedi 3 septembre 2022.

Loisirs & Rencontres vous propose :

DES ÉVÈNEMENTS : **2 BOURSES AUX VÊTEMENTS (AUTOMNE et PRINTEMPS), CONCERT ANNUEL « LES VOIX SI, LES VOIX LA »** (Juin 2023), **GALA DE DANSE** (Juin 2023), **REPRÉSENTATION THÉATRALE**

DES EXPOSITIONS : **ENCADREMENT, CARTONNAGE, PEINTURE, AQUARELLE**

ÉGALEMENT : **DES CAFÉS LITTÉRAIRES, DES RENCONTRES D'AUTEURS, DES CONFÉRENCES ET BIEN D'AUTRES ÉVÈNEMENTS**

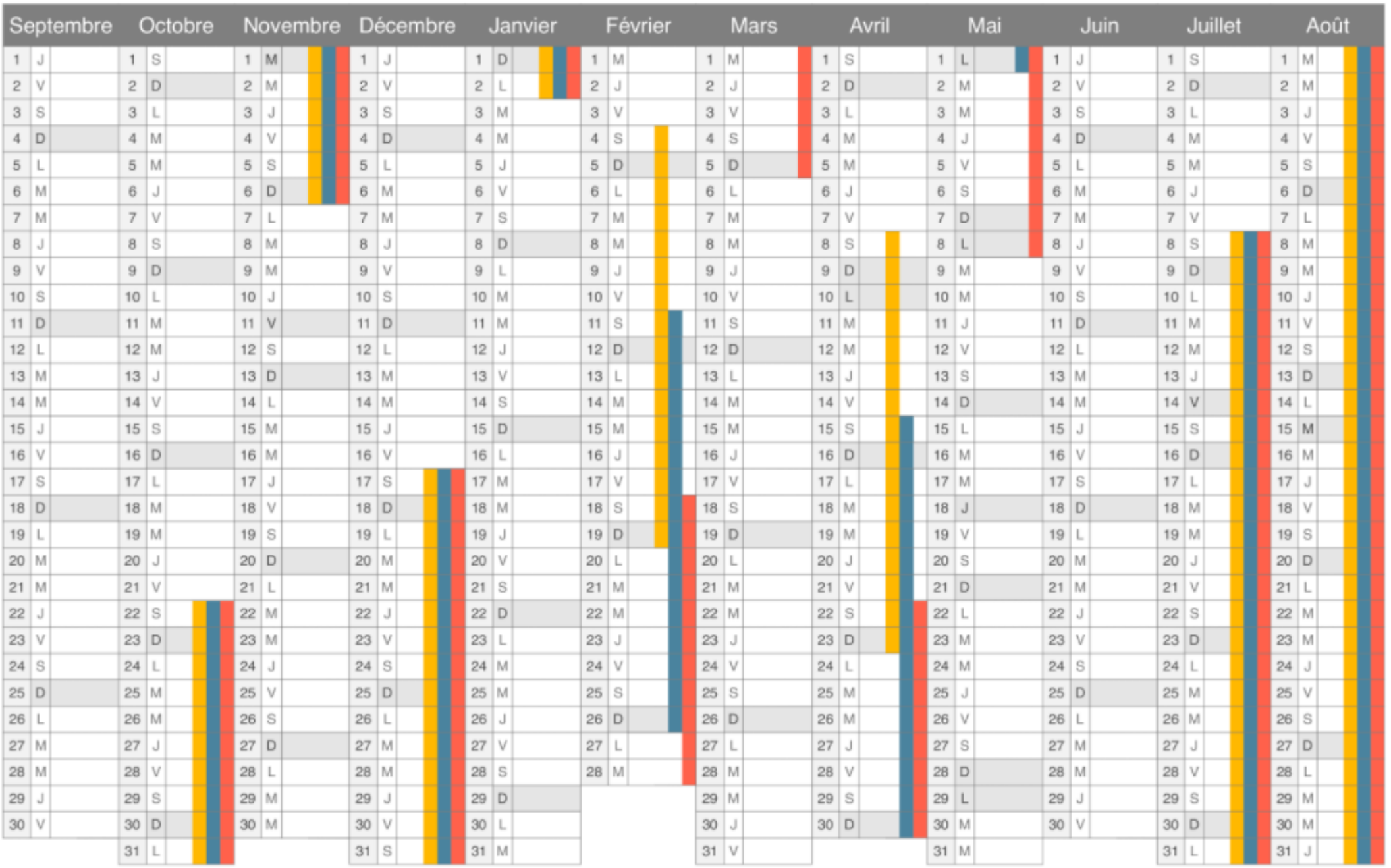
N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER NOTRE SITE INTERNET : www.lr-heillecourt.fr

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : 19 janvier 2023 à 20 h 30 MTL

Les informations contenues dans ce document sont données à titre indicatif.

Calendrier 2022-2023 avec vacances scolaires

Zone A Zone B Zone C



Zone B : Nancy-Metz...

Mot du président

Après 2 années fortement impactées par la crise sanitaire, l'horizon s'éclaircit et l'espoir une saison sans contrainte sanitaire majeure semble bien réel.

Je tiens à remercier vivement les bénévoles et les professeurs pour leur engagement ainsi que la Mairie qui met gracieusement les salles à notre disposition.

Grace cette mobilisation collective, votre association Loisirs et Rencontres vous propos, cette année encore, ses activités habituelles ainsi que quelques nouveautés prometteuses :

- Danse Country pour débutants le lundi soir de 19h30 à 21h30 à la MTL.

- KRAV-MAGA/Self Défense pour un large public d'adultes et d'enfants (de 12 ans et +) en 2 cours distincts le mercredi après-midi.

- Place à l'imaginaire et la scène avec le Théâtre enfants (dès 8ans) le mercredi après-midi.

- Happy Nordic : Marche nordique associée à des ateliers de Pilates et yoga : le jeudi et le samedi après-midi. A cette occasion nous testons, pour cette activité, une nouvelle offre au choix : inscription à l'année ou à la séance.

Espérant que cette offre renouvelée et étendue vous permette de satisfaire vos envies d'activités, je vous souhaite une excellente saison 2022-2023.

Jean-François CHARTIER

SOMMAIRE

SPORTS Enfants (-16ans)	6/7
LOISIRS Enfants	8/9
DANSES Enfants	10/11
DANSES Enfants, Adultes et Ados	12/13
JEUX	14
CULTURE	15/16
INFORMATIQUE	17
ARTS-CRÉATIONS	18 à 20
RANDONNÉES	21
GYMNASTIQUES	22 à 24
BIEN-ÊTRE Adultes	25 à 31
ACTIVITÉS SPORTIVES	32 à 34

SPORTS Enfants
(- de 16 ans)
Certificat médical obligatoire

GYMNASTIQUE ENFANTS

La gymnastique favorise le développement psychomoteur, l'équilibre et l'agilité.

Maternelle : Mercredi de 9h30 à 10h30
CP-CE1 : Mercredi de 10h30 à 11h30
Salle Georges Audinot

Animatrice: Barbara RETI
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 125 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 140 € (+ la carte L&R)

ART DU CIRQUE
(à partir de 7 ans)

Mercredi de 13h30 à 14h30
Ecole Victor Hugo

Animateur : Cédric HUMBERT
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 145 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 160 € (+ la carte L&R)

Quoi de mieux que votre enfant fasse le cirque en dehors de la maison : Jonglerie, équilibre et acrobatie !

ATHLÉTISME
(dès 6 ans)

Course, saut, haie ! Tout pour faire de votre enfant un athlète.

Mercredi de 10h30 à 11h30 ou 11h30 à 12h30
COSEC

Animateur : Benjamin VAISON
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

NOUVEAUTÉ

KRAV-MAGA

(+ de 12 ans)

L'objectif du krav-maga est l'apprentissage de la défense en un minimum de temps de formation et de s'adresser à un large public. Le krav-maga n'est pas conçu comme un art mais comme une méthode de combat rapproché.

Mercredi de 17h15 à 18h15
Ecole Victor Hugo

Animateur : Jérôme MATHYS
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 120 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 135 € (+ la carte L&R)

BABY-PING

(de 5 à 8 ans)

Travailler la coordination et la motricité avec une raquette et/ou une balle et/ou une table.

Samedi 13h30 à 14h30
COSEC

Relais 1 : Manuel BRICARD - 06 09 44 55 75
Relais 2 : Hélène GERECKE - 06 62 35 30 75
secheillecourt@gmail.com

Heillecourt : 40 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 47 € (+ la carte L&R)

TENNIS DE TABLE

L'apprentissage du tennis de table tout en restant une activité de loisirs pour les moins de 16 ans.

Vendredi de 18h à 20h
COSEC

Relais 1 : Manuel BRICARD - 06 09 44 55 75
Relais 2 : Hélène GERECKE - 06 62 35 30 75
secheillecourt@gmail.com

Heillecourt : 60 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 67 € (+ la carte L&R)

LOISIRS Enfants (- de 16 ans)

BIBLIOTHÈQUE

Mardi de 10h à 12h -16h à 18h
Mercredi de 10h à 12h - 14h à 18h
Vendredi de 16h à 18h30
Samedi de 10h à 12h - 14h à 17h
Maison du Temps Libre

*La **lecture** : Le meilleur moyen pour l'apprentissage, le développement mental et l'expression orale.*

Bibliothécaire : Pascale RAMDANI
06 67 85 31 48
contact@biblio-heillecourt.fr
Site : www.biblio-heillecourt.fr

Relais : Marie-Christine ELIEN
GRATUIT (+ la carte L&R)

L'HEURE DU CONTE

(dès 2 ans)

Il était une fois...

A la bibliothèque

Mercredi de 10h30 à 12h

06 67 85 31 48
contact@biblio-heillecourt.fr
Site : www.biblio-heillecourt.fr

GRATUIT

NOUVEAUTÉ

THÉÂTRE

(dès 8 ans)

Le théâtre enfants est une activité amusante leur permettant d'apprendre les outils et les techniques utiles non seulement pour jouer sur scène mais aussi pour prendre des décisions et se débrouiller dans la vie réelle. Les enfants développent leur imagination et leur expression corporelle à travers des jeux.

Mercredi de 14h à 15h30
MTL - Salle Spectacle

Inscription au trimestre

Animatrice : Loren CHRISTMANN
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 80 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 90 € (+ la carte L&R)

DESSIN – AQUARELLE

(de 8 à 12 ans)

Mercredi de 14h à 15h30
Salle Foujita

Animatrice et Relais :
Liliane BONTEMPS
06 74 71 06 09 - liliane.bontemps@orange.fr

Heillecourt : 75 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 82 € (+ la carte L&R)

Limité à 12 places

L'aquarelle permet de développer le sens artistique de votre enfant et d'affirmer sa personnalité.

DANSES Enfants

Certificat médical obligatoire

DANSE ÉVEIL CORPOREL

(de 4 à 5 ans)

Permet de développer leur motricité, coordination, souplesse et leur imaginaire. Aide à la prise de conscience de son corps et de ses actions.

Mercredi de 14h à 15h

Salle Georges Audinot

Animatrice : Nadia GESLOT
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 140 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 155 € (+ la carte L&R)

DANSE CLASSIQUE

Sport plaisir ! Avoir le sens du rythme et muscler son corps

de 6 à 9 ans*- Mercredi de 15h à 16h — **Heillecourt : 180 € (+ la carte L&R)** / **Extérieur : 195 € (+ la carte L&R)**

+ de 10 ans* - Mercredi de 16 h à 17h15 — **Heillecourt : 215 € (+ la carte L&R)** / **Extérieur : 230 € (+ la carte L&R)**

* *ajustable selon le niveau de pratique de l'enfant*

Salle Georges Audinot
Animatrice : Nadia GESLOT

Relais 18h : Hélène BAROTH 06 82 09 23 92 - helenecarpentierbaroth@yahoo.fr
Les autres cours : Contact : 03 83 54 41 42 - loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

DANSE MODERNE

Activité artistique et sportive. La danse classique travaille le corps entier en harmonie, améliorant les postures.

De 6 à 8 ans - Mardi de 17h à 18h

De 8 à 11 ans - Mardi de 18h à 19h

A partir de 12 ans - Mardi de 19h à 20h

+ de 15 ans - Mardi de 20h à 21h

•

Salle Georges Audinot

Animatrice :

Contact : 03 83 54 41 42/ loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 180 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 195 € (+ la carte L&R)

DANSES
Enfants Ados et Adultes
Certificat médical obligatoire

DANSE BOLLYWOOD enfants

De 6 à 8 ans (tous niveaux) - Mercredi de15h à 16h
De 9 à 14 ans (tous niveaux) - Mercredi de16h à 17h

Ecole Victor Hugo

Animateur : Sanjay KHAN
Relais : Hélène BAROTH
06 82 09 23 92 / helenecarpentierbaroth@yahoo.fr

Heillecourt : 180 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 195 € (+ la carte L&R)

La danse Bollywood a des particularités qui la rendent populaire et facile d'accès quelque soit l'âge. Un sport plein de couleur, de rythme et amusant.

DANSE BOLLYWOOD adultes

(dès 16 ans)

Débutant
Vendredi de 20h à 21h
Heillecourt : 180 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 195 € (+ la carte L&R)

~ ~ ~

Confirmé
Vendredi 21h à 22h15
Heillecourt : 220 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 235 € (+ la carte L&R)

Salle Georges Audinot

Animateur : Sanjay KHAN
Relais : Hélène BAROTH 06 82 09 23 92
helenecarpentierbaroth@yahoo.fr

Cette danse est accessible à tous les niveaux et à tout âge. Il n'est pas nécessaire d'avoir des bases en danse, le principal est de s'amuser, de se laisser aller et de se muscler, tout en s'amusant !

DANSE HIP HOP Enfants

(de 8 à 12 ans)

Vendredi de 18h à 19h
Salle Georges Audinot

Animatrice : Luana THIEBAUT-GIANDOLFI
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 180 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 195 € (+ la carte L&R)

Il n'y a pas UNE danse hip-hop mais plusieurs. Le Locking, le Popping, la House Dance, la Hype… De quoi vous donner envie de venir les découvrir !

DANSE HIP HOP Adultes

(+ de 13 ans et adultes)

Vendredi de 19h à 20h
Salle Georges Audinot

Animatrice : Luana THIEBAUT-GIANDOLFI
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 180 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 195 € (+ la carte L&R)

Le hip-hop est un mouvement culturel apparu à New York au début des années 1970. Profondément urbain, le hip-hop regroupe le graffiti, le break-dancing, le Djing, le beat-boxing et le rap. Le hip-hop est abusivement réduit à la seule musique rap.

NOUVEAUTÉ

DANSE COUNTRY

(dès 16 ans)

Lundi de 19h30 à 21h30
Heillecourt : 75 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 85 € (+ la carte L&R)

MTL - Salle Spectacle

Animateur : Noël VUIDART
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Nul besoin d'un ou d'une partenaire pour exercer ce sport qui fait travailler à la fois la mémoire & les jambes puisque cette "country dance" "danse paysanne" ou "danse du pays" se pratique en lignes et en colonnes. Dans le respect et le partage de la piste, en toute convivialité, des "pas" bien précis forment une chorégraphie spécifique par chanson.

JEUX

TAROT

Et si on jouait aux cartes ? Une petite ? Une garde ? A vous de jouer !

Lundi de 14h à 18h30
et/ou
Vendredi de 14h à 18h30
Salle Arc en Ciel (derrière l'église)

Relais : Joëlle BLANC
03 83 55 40 88 / 06 65 60 02 46
Bettyboop.jb54@gmail.com

Heillecourt : 13 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 17 € (+ la carte L&R)

JEUX DE RÔLES

Entrez dans les mondes fantastiques des jeux de rôles !

Samedi de 14h à 18h (débutants) - 18h à 1h du matin

« LES GRANDS ANCIENS »
Salle Foujita (place République)

Relais/animateur : Aurélien MACAULT
club.des.grands.anciens@gmail.com
Site : http://grandsanciens.fr.nf/

Heillecourt : 10 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 12 € (+ la carte L&R)

CULTURE

BIBLIOTHÈQUE

(+ de 16 ans)

Le plaisir de la lecture pour un moment de détente et d'évasion. Lire permet de lutter contre le vieillissement du cerveau, d'améliorer sa mémoire, son empathie, son imagination mais aussi de prendre une pause.

Mardi de 10h à 12h - 16h à 18h
Mercredi de 10h à 12h - 14h à 18h
Vendredi de 16h à 18h30
Samedi de 10h à 12h - 14h à 17h

Maison du Temps Libre
contact@biblio-heillecourt.fr– 06 67 85 31 48

Site : www.biblio-heillecourt.fr

Bibliothécaire : Pascale RAMDANI
Relais : Marie-Christine ELIEN

Heillecourt : 15 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 17 € (+ la carte L&R)

CULTURE A LA CARTE

Visites aux musées et conférences sur l'histoire de l'art

Samedi
Planning disponible sur le site
ou au secrétariat

Animatrice : Odile CHARBONNET
Relais : Monique JACQUES
06 80 48 26 36 - palmo.jacques@neuf.fr

Paiement à la séance
-
Tarifs et planning disponibles à la rentrée

Changement de formule *:*

Un ***bain de culture*** *sous forme de visites guidées aux musées et de conférences. L'art dans tous ses états et la virtualité de l'esprit !*

Pas besoin d'être adhérent à L&R.

Choisissez, suivant le planning, la visite ou la conférence qui vous intéressent et inscrivez vous au secrétariat. Un minimum sera requis pour maintenir la séance.

CULTURE

CHANT CHORAL

Jeudi de 20h30 à 22h
Salle Georges Audinot

Chef de Chœur : Paul BRUNNER
Relais : Brigitte PEROSE - b.perose@outlook.fr

Heillecourt : 45 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 50 € (+ la carte L&R)

Que faisiez vous cet été ? Et bien chantez maintenant !

CONVERSER EN ANGLAIS

Jeudi de 18h à 19h ou de 19h à 20h
Salle Dufy

Animatrice : Pascale RAMDANI
Relais : Alain BOULANGER
06 51 55 84 71 - alain.boulanger1@gmail.com

Heillecourt : 165 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 180 € (+ la carte L&R)

Do you want to speak english with me ?

ATELIER THÉÂTRE

A partir de16 ans

Jeudi de19h à 21h
MTL - Salle de spectacle

Animatrice : Loren CHRISTMANN
Relais : Véronique CHARLES
vcharles54@hotmail.fr

Heillecourt : 250 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 265 € (+ la carte L&R)

Changer de peau devient possible ! Vous cherchez un moyen de voyager, de s'amuser… d'exister ! Ensemble, partons dans une aventure où la transmission est au cœur du projet, pour une expérience d'arts, une expérience de scène, une expérience de vie. Une nouvelle forme d'apprentissage où il n'y a pas de modèles à reproduire, mais une recherche collective et personnelle. Le désir de s'exprimer comme point de départ d'un atelier où tout serait possible. Le but serait de casser les barrières que l'on s'inflige pour s'extérioriser. La vie est faite de rencontres et le théâtre s'inspire de la vie.

INFORMATIQUE

CIA
(CERCLE INFORMATIQUE APPLIQUÉE)

Mercredi de 20h30 à 22h30
Salle Dufy
(rue de Versailles, place de la République)

Relais 1 / animateur : Jean-François CHARTIER
06 08 65 40 49 - contactcia54@gmail.com
Relais 2 : Didier CREVISY

Heillecourt : 70 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 77 € (+ la carte L&R)

Développez vos compétences ! Rejoignez la section CIA où vous serez guidés et conseillés dans l'utilisation de votre PC. L'informatique n'aura plus de secrets pour vous !

CLUB INFORMATIQUE

L'informatique pour les débutants.

Jeudi de 20h30 à 22h30
Salle Dufy
(rue de Versailles, place de la République)

Relais/animateur : Jacques LAMBERT
03 83 55 00 38
Animateur : Michel PROTTO
Animateur : André MICHEZ

Heillecourt : 70 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 77 € (+ la carte L&R)

ARTS et CRÉATIONS

DESSIN PEINTURE AQUARELLE

L'aquarelle est une peinture à l'eau qui laisse travailler le fond du papier. La couleur légère et transparente est réalisée à l'aide d'un pigment, d'un liant et d'eau transparente. Elle laisse visible le support. Le blanc correspond a des parties simplement non peintes.

Mercredi de 18h à 20h
(24 séances)
Salle Foujita

Animatrice : Françoise BUISSON

Relais : Philippe RENARD
06 67 06 50 83
pm.renard54@gmail.com

Heillecourt : 205 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 220 € (+ la carte L&R)

Jeudi de 9h à 11h30
(24 séances)
Salle Foujita

Animatrice et Relais : Liliane BONTEMPS

06 74 71 06 09 - liliane.bontemps@orange.fr

Heillecourt : 245 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 260 € (+ la carte L&R)

COURS DE COUTURE

(tous les 15 jours correspondant à 15 cours)

Mardi de 18h à 20h30

Salle Foujita (Place République)

Animatrice : Pascale REBOUT

Relais : Danielle GOMEZ

06 85 63 25 05 - dany.gomez3@numericable.fr

Relais 2 : Valérie SEGUIN

06 77 75 01 90 - valerie.seguin54@orange.fr

Heillecourt : 160 € (+ la carte L&R)

Extérieur : 175 € (+ la carte L&R)

Apprendre à coudre pour se faire une robe, une veste ? Ou des vêtements pour les enfants...Un vrai plaisir !

PEINTURE SUR SOIE ET TISSUS

Mardi de 9h45 à 11h ou de 14h à 16h

Vendredi de 14h à 16h

Salle Foujita (Place République)

Relais : Chantal ANDRE

06 36 10 37 06 - 54candre@gmail.com

Heillecourt : 45 € (+ la carte L&R)

Extérieur : 52 € (+ la carte L&R)

On appelle ce procédé le yūzen, en hommage à son inventeur. Art ancien qui permet de réaliser foulards, coussins…

ARTS et CRÉATIONS

ATELIER CARTONNAGE ET ENCADREMENT

Vous avez envie de découvrir, d'apprendre, de vous perfectionner dans les domaines du cartonnage et de l'encadrement…

Lundi de 18h à 20h

Salle Foujita

Relais 1 : Catherine VOMSCHEID

06 85 34 34 47

cath.vom@laposte.net

Relais 2 : Danièle MALVE

dan54@laposte.net

Heillecourt : 45 € (+ la carte L&R)

Extérieur : 50 € (+ la carte L&R)

LOISIRS CRÉATIFS

Tout pour les petites mains habiles et vous pourrez dire :«c'est moi qui l'ai fait ! »

Lundi ou jeudi de 14h à 17h

Salle Foujita

Relais/animatrice : Maryline CHAKLY

09 62 05 38 03 - maryline.chalky@gmail.com

Heillecourt : 18 € (+ la carte L&R)

Extérieur : 22 € (+ la carte L&R)

RANDONNÉES

Certificat médical obligatoire

RANDO LIGHT

La marche à pied est un sport complet que tout le monde peut pratiquer sans aucun risque pour sa santé. Marcher est bon pour la forme et le moral !

Mardi, jeudi et/ou samedi à 13h30
Programme trimestriel transmis par internet
et sur le site de L&R
Départ Parking face à la poste

***Relais 1 et guide** : Jeannine VOINSON*
06 76 79 94 78 - jeannine.voinson@outlook.fr
***Relais 2** : Martine VOS*
06 72 73 43 49 - martinedanielvos@gmail.com
Guides : A. BOULANGER - J. BRAUX - C. HUMBERT - M. L'HOMEL - P. RENARD - - M. VOMSCHEID

Heillecourt : 20 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 24 € (+ la carte L&R)

Rando PassionS

Un mardi sur deux à 13h30
Un jeudi sur deux à 13h30
Samedi à 13h30 ou dimanche à 8h30
Départ parking MTL

*Relais 1 et **guide** : Victor ANGELONI*
06 71 29 82 39 - randopassions.heillecourt@outlook.fr
*Relais 2 et **guide** : Patrick PATOUT*
Guides : F. BOCCARD - P. LIEGEOIS - J-L. VUILLEMIN

Comme tout autre sport, la marche permet aussi de brûler des calories, en profitant du paysage et en vous changeant les esprits.

Programme sur le site internet
Site : https://sites.google.com/site/heillecourtrando

Heillecourt : 30 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 35 € (+ la carte L&R)
La cotisation comprend la licence au Club Vosgien et au CV54

GYMS

Certificat médical obligatoire

STRETCHING

Vendredi de 10h à 11h
Salle Georges Toussaint

Animatrice : Sophie VAAST
Relais : Dominique CONRAD 06 82 44 67 76
aldo.conrad@gmail.com

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

Apprendre à s'étirer et délier les articulations pour un corps tout en élégance.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vendredi de 9h à 10h
Salle Georges Toussaint

Animatrice : Sophie VAAST

Relais : Dominique CONRAD 06 82 44 67 76
aldo.conrad@gmail.com

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

Pour entretenir et équilibrer sa musculature.

GYM REMISE EN FORME

Reprendre le sport, tout un programme !

Jeudi de 19h30 à 20h30
Ecole Maternelle Emile Gallé

Animatrice : Morgane LEGROS
Relais : Caroline PETITJEAN
c.medy@free.fr

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

Jeudi de 20h30 à 21h30
Ecole Victor Hugo

Animatrice : Barbara RETI
Relais : Evelyne SEYLLER
evelyneseyller@gmail.com

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

GYM DOUCE

Sculpte sans effort ! Améliore le rythme cardiaque, la souplesse et le tonus musculaire.

Mardi de 14h à 15h
ou
Jeudi de 9h à 10h ou 10h à 11h ou 11h à 12h
Salle Georges Toussaint

Animatrice : Barbara RETI
Relais mardi 14h : Muriel BLANCHARD - 06 89 47 37 19 - blanchardmuriel@orange.fr
Relais jeudi 9h : Dominique CONRAD : 06 82 44 67 76 - aldo.conrad@gmail.com
Relais jeudi 10h et 11h : Marie-Yvonne DE BORTOLI - mariedebortoli@orange.fr

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

GYMS

Certificat médical obligatoire

STEP AÉROBIC

Mardi de 19h30 à 20h30
Ecole Victor Hugo

Animateur : Simon TOUSSAINT
Relais : Caroline PETITJEAN
c.medy@free.fr

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

Un sport qui sollicite de nombreux muscles, même s'il n'en paraît rien. Avec son rythme entrainant, sa cadence en musique et ses enchainements chorégraphiés. Il permet à l'organisme de brûler beaucoup de calories.

L'amélioration de l'équilibre, de la souplesse… L'amélioration du développement de la masse musculaire et la fortification des os. La stimulation et le développement des mécanismes intellectuels qui favoriseront la qualité de la mémoire durable. La lutte contre les effets du vieillissement…

GYM SÉNIORS

Lundi de 9h à 10h **ou** de 10h à 11h
Salle Georges Toussaint

Animateur : Dimitri HAB
Relais 9 h : Jean-Marie DAVID—davidj-m@wanadoo.fr
Relais 10h : Marie-Christine ELIEN - 06 98 80 58 41
jp.elien@wanadoo.fr

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

YOGA

Mercredi 16h30 à 18h ou 18h à 19h30

Ecole Maternelle Émile Gallé

Animatrice : Danièle THEISSEN
Relais 16H30 : Maryse DEPREZ 03 83 56 15 53 - deprez.maryse1@gmail.com
Sabine FABISIAK -06 70 98 44 52 - sabinefabi@gmail.com
Relais 18h : Hélène BAROTH 06 82 09 23 92 - helenecarpentierbaroth@yahoo.fr

Heillecourt : 140 € (+ la carte L&R) Extérieur : 155 € (+ la carte L&R)

YOGA et MÉDITATION

Jeudi de 8h30 à 10 h
ou
Jeudi de 8h30 à 10h15

Salle Georges Audinot

Animateur : Sanjay KHAN
Contact : loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

YOGA sans méditation :
Heillecourt : 140 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 155 € (+ la carte L&R)

YOGA avec Méditation :
Heillecourt : 160€ (+ la carte L&R)
Extérieur : 175 € (+ la carte L&R)

Dérivé du mot sanscrit "Yuj" qui signifie "mise au repos et union", le yoga peut être défini comme une combinaison du corps et de l'esprit, une rencontre des qualités humaines, de la force et des pouvoirs.

Le yoga, excellent moyen pour satisfaire les besoins du corps, de l'esprit et de l'âme, a pour objectif de rendre le corps souple et sans maladie, et permet au pratiquant de gagner en confiance.

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

RELAXATION et MOUVEMENTS

Mardi de 10h15 à 11h45
Salle Georges Audinot

Animatrice : Laurence LANCE
lance.laurence@orange.fr

Heillecourt : 210 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 225 € (+ la carte L&R)

Un atelier accessible à tous, proposant des exercices variés, issus pour la plupart du yoga et du Qi Gong : pratiques corporelles et respiratoires, automassages, techniques psychocorporelles, méditations et relaxations guidées, afin d'assouplir son corps, de le libérer de ses tensions et d'entretenir son bien-être physique et mental. Une pratique régulière amène à davantage de concentration et à une meilleure gestion du stress et des émotions.

RELAXATION à thèmes

En dehors des séances à l'année, ateliers de relaxation à thèmes, **participation indépendante des cours et ouverte aux non-adhérents**

Sessions trimestrielles, sur 3 samedis consécutifs, de 9h45 à 12h15,

- 1er, 8 et 15 octobre 2022 : Vers un meilleur sommeil
- 14, 21 et 28 Janvier 2023 : Gestion du stress
- 11, 18 et 25 Mars 2023 : Estime de soi, confiance en soi

Tarifs : 45 € par session

Inscription au secrétariat les jours de permanence

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle facilement accessible à tous les âges. Sa pratique nous aide à mieux faire face au stress, à améliorer notre sommeil et à mieux réguler notre humeur et nos émotions… L'objectif est de progresser à son rythme en visant plus d' autonomie dans la pratique. Une pratique régulière aura des effets durables sur notre bien-être et notre santé. * Santé selon la définition de l'OMS « La santé est un état de complet bien -être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"*

SOPHROLOGIE

(25 séances)
Vendredi de 10h à 11h15
MTL Salle Grappelli

Animatrice : Catherine PEREIRA
cap.sophro@free.fr

Heillecourt : 210 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 225 € (+ la carte L&R)

GYM DU DOS et MOBILITE

Jeudi 17h à 18h
Salle Georges Audinot

Animatrice : Laurence BROUSSIER

Relais : Evelyne RAPENNE
brapenne@numericable.fr

Heillecourt : 120 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 135 € (+ la carte L&R)

La recette anti-mal de dos : redonner du mouvement à la globalité du corps, le ressentir, le comprendre. Dans une approche respectueuse, nous alternons les exercices pour relâcher, étirer, mobiliser et renforcer tout notre corps. Séance après séance, nous réapprenons les gestes de la vie quotidienne et offrons de la liberté à nos articulations.

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

PILATES FONDAMENTAL

Pour toute personne désireuse de découvrir ou d'entretenir une pratique corporelle qui devient un art de vivre par la connexion à soi-même, l'apprentissage de la patience, le respect et la bienveillance vis-à-vis de soi. Dans ce cours seront apprises les techniques de respirations, la connaissance de son corps et des principaux repères osseux, et les mouvements du Pilates fondamental.

Lundi de 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30
Salle Georges Audinot
Animateur : Martin CHEVALIER

Relais 10h30 : Michèle FISCHER
Michele.fischer22@gmail.com

ou

Mercredi de 12h30 à 13h30
Salle Georges Audinot
Animateur : Alexis ROCCO

Relais : Marie-Christine DAPREMONT
dapremontjcmc@gmail.com

ou

Mercredi
de 18h à 19h ou 19h à 20h
Salle Georges Audinot
Animateur : Martin CHEVALIER
Relais 19h : Chantal COUCHET - christalice11@gmail.com

TARIF IDENTIQUE POUR CHAQUE COURS DE PILATES
Heillecourt : 120 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 135 € (+ la carte L&R)

PILATES AVANCE

Mardi de 17h à 18h ou 18h à 19h

Salle Georges Toussaint

Animateur : Benjamin VAISON

Relais 18h : Pascale RAMDANI
pascaleramdani@gmail.com

Les personnes ont pratiqué le Pilates pendant plusieurs années et les compétences suivantes sont acquises : Maîtrise de son schéma corporel et de sa respiration. La relation respiration - mouvement est acquise. Connaissance de la mobilité de la colonne vertébrale. Maîtrise de la mise en place et de l'exécution des mouvements de base du Pilates. Capacité à changer de position sans difficultés avec d'éventuelles adaptations gérées.

PILATES FASCIA

Un cours de sport-santé qui va au-delà de l'exercice physique .Le fascia est un tissu conjonctif riche et multidimensionnel omniprésent dans le corps humain. Il interpénètre et entoure tous les organes, les muscles, les os et les fibres nerveuses. Le système fascial nous relie de la tête aux pieds, de l'intérieur à l'extérieur. C'est aussi le plus grand organe sensoriel de notre corps. Le cours de Pilates fascia propose une vision holistique de l'être humain pour un corps hydraté, souple, flexible, tonique et puissant en harmonie avec l'esprit.

Jeudi de 18h à 19h ou 19h à 20h

Salle Georges Audinot

Animatrice : Laurence BROUSSIER

Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

TARIF IDENTIQUE POUR CHAQUE COURS DE PILATES
Heillecourt : 120 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 135 € (+ la carte L&R)

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

PILATES Energie

Mercredi de 20h à 21h
Salle Georges Audinot

Animateur : Lysiane GIAMBI
Relais : Elisabeth PARMANTIER
elisabeth.parmantier@orange.fr

ou

Vendredi de 13h15 à 14h15
Salle Georges Audinot

Animatrice : Lysiane GIAMBI
Relais : Huguette LATIK

Un pilates pour tous, *débutant comme confirmé, en plus dynamique. Les exercices s'enchainent telle une chorégraphie incluant des postures de yoga.*

PILATES en Visio

Mardi de 18h30 à 19h30
Chez vous

Animatrice : Laurence BROUSSIER

Relais : Maria RENARD - 06 62 64 32 27
maria.renard54@gmail.com

Pour ceux ou celles qui ont aimé le concept du sport à la maison .

TARIF IDENTIQUE POUR CHAQUE COURS de Pilates
Heillecourt : 120 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 135 € (+ la carte L&R)

QI GONG

Le Qi Gong assouplit le corps et optimise les fonctions de l'organisme.

TAI-CHI-CHUAN (pratique)

Dérivé des arts martiaux, le Tai-Chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Qi Gong Lundi 17h30 à 18h30

Heillecourtois : 110 € (+ la carte L&R) ou Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

....

Taï-chi-chuan Lundi 18h30 à 19h

Heillecourtois : 55 € (+ la carte L&R) ou Extérieur : 62 € (+ la carte L&R)

....

Qi Gong **+**Tai-Chi Lundi 17h30 à19h

Heillecourtois : 160 € (+ la carte L&R) ou Extérieur : 175 €(+ la carte L&R)

....

Qi Gong Vendredi 9h45 à 11h15

Heillecourtois : 160 € (+ la carte L&R) ou Extérieur : 175 € (+ la carte L&R)

Salle Georges Audinot

Animateur : Dany SARGIS

Contact : 03 83 54 41 42 loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical obligatoire

Sport collectif accessible à tous. Améliore la rapidité, les réflexes et l'adresse.

VOLLEY

(à partir de 18 ans)

Mercredi de 20h30 à minuit

COSEC

Relais 1 : Florian COLLAS - 06 09 86 26 55 - fcollas@sfr.fr

Relais 2 : Julien GUERRA - 06 82 98 51 51 - j.guerra54@laposte.net

Loisirs : Heillecourt : 60 € (+ la carte L&R)

Extérieur : 67 € (+ la carte L&R)

Compétition : Heillecourt : 123 € (+ la carte L&R + licence)

Extérieur : 130 € (+ la carte L&R + licence)

Améliore la coordination gestuelle, la mobilité et la rapidité de déplacement.

TENNIS DE TABLE

(+ de 16 ans)

Mardi ou Vendredi de 20h15 à 23h

COSEC

Relais 1 et animateur : Manuel BRICARD - 06 09 44 55 75

Relais 2 : Hélène GERECKE - secheillecourt@gmail.com

Loisirs : Heillecourt : 60 € (+ la carte L&R)

Extérieur : 67 € (+ la carte L&R)

Compétition : Heillecourt : 77 € (+ la carte L&R)

Extérieur : 84 € (+ la carte L&R)

NOUVEAUTÉ

HAPPY NORDIC ®

Happy Nordic ® c'est de la marche nordique. Grâce à la technique de propulsion par le haut du corps spécifique à la marche nordique, tous les muscles du dos sont activés avec mobilité, équilibre et coordination en plus.

Happy Nordic ® c'est du sport santé.

Grâce à des ateliers de Pilates, de Yoga et Méditation, l'harmonie CORPS-ESPRIT se crée subtilement séance après séance… Une véritable préparation mentale pour une vie épanouie, reliée avec les cycles de la nature.

Jeudi de 14h à 16h

ou

Samedi de 14h30 à 16h30

Parc de L'Embanie à Heillecourt

Animatrice : Laurence BROUSSIER

Formule à l'année (31 séances) :

Heillecourt : 200 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 215 € (+ la carte L&R)

Formule à la séance :

Heillecourt : 12 €
Extérieur : 13 €
(+ la carte L&R annuelle)

Achat de carnet de 1 à 10 tickets à la permanence

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical obligatoire

NOUVEAUTÉ

KRAV-MAGA / SELF-DEFENSE

L'objectif du krav-maga est l'apprentissage de la défense en un minimum de temps de formation et de s'adresser à un large public. Le krav-maga n'est pas conçu comme un art mais comme une méthode de combat rapproché.

Mercredi de 18h15 à 19h45
Ecole Victor HUGO

Animateur : Jérôme MATHYS
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 180 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 195 € (+ la carte L&R)

ZUMBA

Sur un mélange de rythmes latins, combinez le plaisir de danser aux bienfaits d'une séance de cardio !

Jeudi de 19h15 à 20h15
ou
Vendredi de 20h à 21h

Ecole Victor HUGO

Animatrice : Barbara RETI

Relais jeudi et vendredi : Fabienne ROTH - fabienne.roth54180@hotmail.fr
Relais vendredi : Coraline KLEIN - klein.coraline@free.fr

Heillecourt : 110 € (+ la carte L&R)
Extérieur : 125 € (+ la carte L&R)

Nos prestations

Particuliers & Professionnels

Poste de travail
Portable
Tablette
Imprimante

Vidéosurveillance
Contrôle d'accès
Sonorisation

GEEK LAND

Sauvegarde
Récupération
de données

Réseaux, wifi
Baie et câblage
informatique

Site internet, mails
Applications PC
et smartphone

Jean-Yves Raigué
16 impasse des Vergers
54180 Heillecourt

06 62 83 59 88
contact@geekoland.fr
www.geekoland.fr

FEUILLETTE

Plus qu'une boulangerie !

Boulanger - Pâtissier

OUVERT DE 7H À 20H

1 rue des coteaux
ZAC d'Houdemont
54180 Heillecourt

Le salon de Marjorie
1 place de la république
Heillecourt
Horaires :
Mardi - vendredi
9h - 18h30
Samedi
8h30 - 17h
Tél:
06.36.01.66.76

Mouss' Institut

mes rendez-vous beauté

Soin du visage • Maquillage • Épilations • Onglerie

1, rue de la Tournelle - 54180 Heillecourt - 03 83 31 87 51

Du mardi au vendredi de 9h à 19h - Le samedi de 9h à 18h

La Fontaine

www.la-fontaine-heillecourt.com

10, place de La Fontaine - Heillecourt - 03 83 54 34 33

Ouvert du Mardi au Dimanche de 7h30 à 21h. 2 grandes terrasses calmes et fleuries. A 10 minutes de Nancy, dépaysement assuré. Formule du jour à partir de 11,90€ les midis. Produits frais et de saison. Bar non-stop. Planches apéritives, burgers, tapas. Privatisation le Dimanche pour tout type d'évènement (20 places minimum).

Merci aux sponsors qui nous ont permis de réaliser cette plaquette

Allianz L. ANDRY et S. HUGO - Agents Généraux

4 Place de la Fontaine 54180 Heillecourt

Tél. : 03 83 67 63 62

Mail : 5540301@agents.allianz.fr

Site : www.allianz.fr/andryhugo

papeterie et fournitures de bureau

RESEAU plein ciel

PLEIN CIEL EXPERT
OB DISTRIBUTION

Nancy Porte sud – RD 570 – 54180 HEILLECOURT

Tél. 03 83 19 19 19

818706947 RCS Nancy

TVA intracommunautaire FR 52 818 706 947

ob54distribution@gmail.com

carrément pas pareil

Cabinet d'expertise comptable de proximité

Des solutions comptables, fiscales et sociales adaptées à l'entreprise

EPHORÃN

SARL EPHORAN 16, Rue de Vandoeuvre
54180 HEILLECOURT
Tél. : 03-83-57-10-42 *www.ephoran.fr*

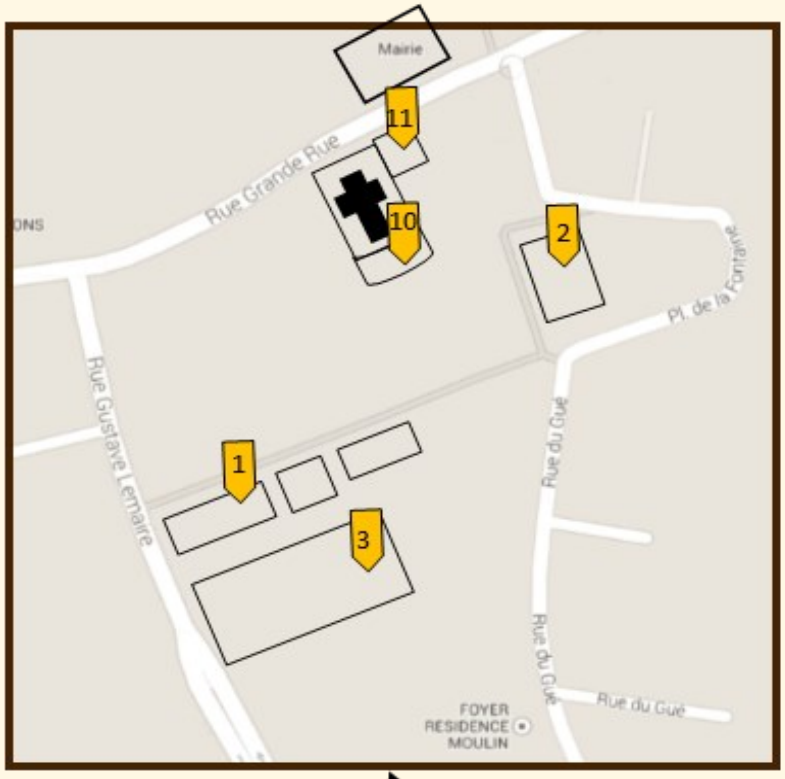
BOUCHERIE CHARCUTERIE
TRAITEUR
SIMONIN

2bis rue gustave lemaire
54180 HEILLECOURT
03 83 55 30 31

Provençal PIZZA
au feu de bois

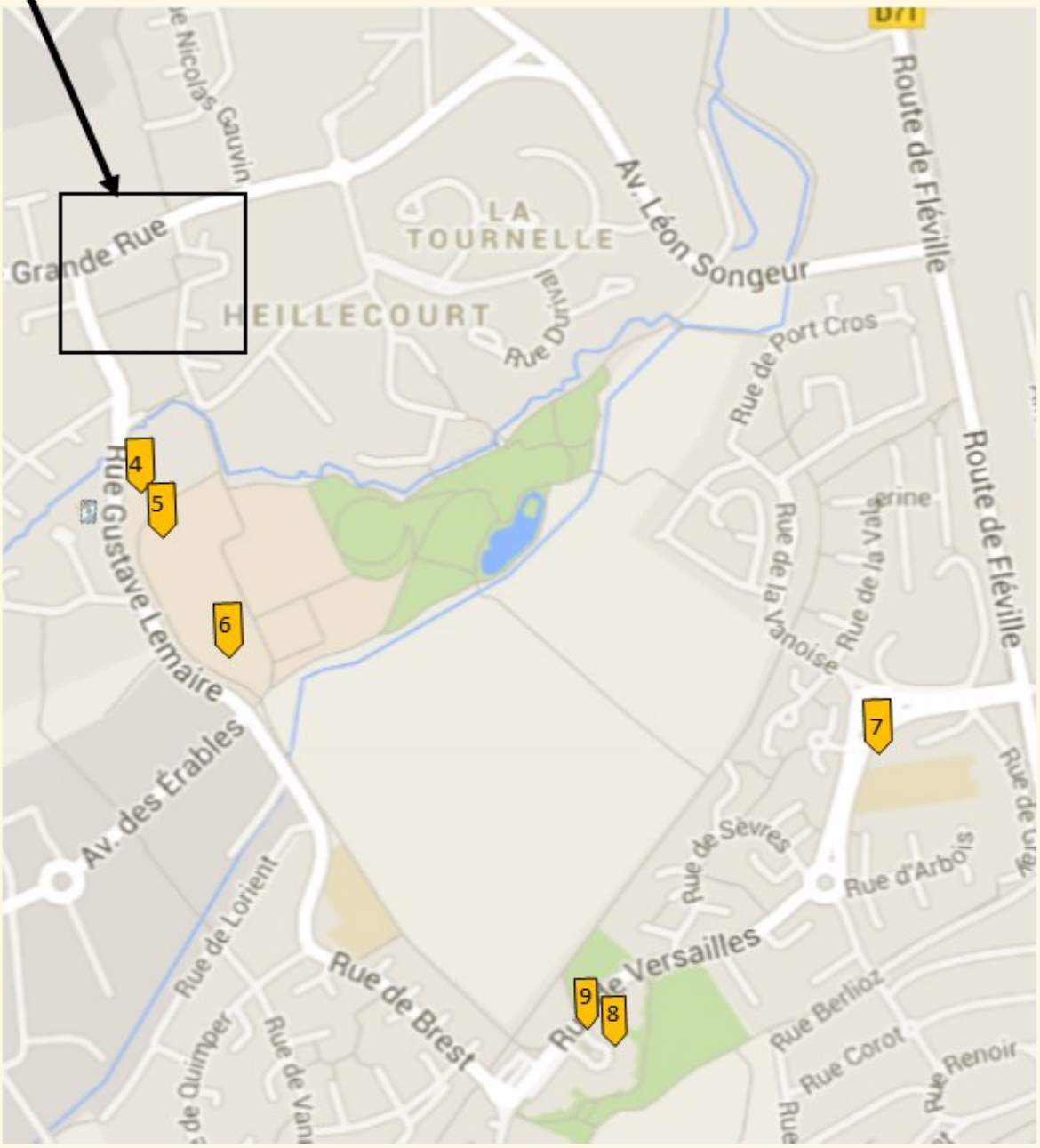
Pizzas
A EMPORTER
49 grande rue
Heillecourt
03 83 56 28 54
www.provencalpizza.fr

CULTURE vélo 54 - NANCY
Culture Vélo Nancy
VTT - Route - Ville - VTC - VAE - Enfants
Vélos neufs et d'occasions - Atelier sur RDV
03 83 95 45 55
54nancy@culturevelo.com
14 rue d'Albertville, 54500 Vandoeuvre-lès-Nancy



Situation géographique du bureau L&R et des salles :

1 - Bureau de l'Association
2 - Salle Georges Audinot
3 - Salle Maternelle Emile Gallé
4 - MTL
5 - Salle Georges Toussaint
6 - COSEC
7 - Salle Ecole Victor Hugo
8 - Salle Foujita
9 - Salle Dufy
10 - Salle Arc en ciel
11 - Salle des anciens



LOISIRS & RENCONTRES

Association Loi 1901, fondée en 1972

1, rue Gustave Lemaire - 54180 HEILLECOURT

Tél. **03 83 54 41 42—06 64 14 01 52**

Courriel : loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr
Site : http://www.lr-heillecourt.fr

Accueil

mercredi 8h30 à 11h50 et 14h à 18h15
samedi 9h à 11h15 (uniquement du forum aux vacances de la Toussaint)