LOISIRS & RENCONTRES

Loisirs & Rencontres
Heillecourt
Une Association pour tous

Les nouveautés 2023/2024

CHORÉ-COMBAT

Lundi de 19h à 20h

KRAV-MAGA/SELF-DEFENSE SENIORS

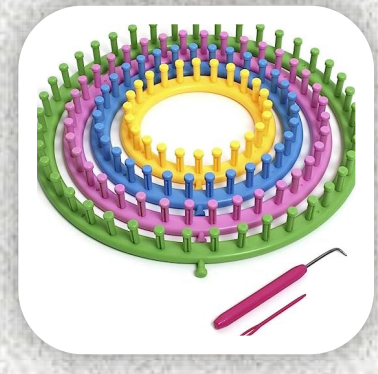
Mercredi de 11h à 12h

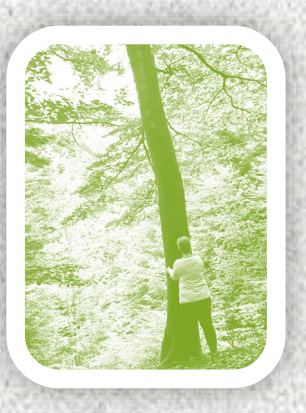
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADO

Mercredi de 13h30 à 14h30

KNIFTY-KNITTER (CROCHET-TRICOTIN)

Vendredi de 14h à 17h





SYLVOTHERAPIE

Conférence et ateliers à la carte

Les changements

DANSE BOLLYWOOD Adultes

Vendredi de 20h à 21h30

YOGA du jeudi

De 9h à 10h15 et arrêt de la méditation

THEATRE Enfants

Inscription à l'année

DANSE COUNTRY

2 cours : débutant ou confirmé ou les 2

MOT DU PRÉSIDENT

C'est avec un grand plaisir que nous avons vu revenir en nombre les adhérents durant cette saison 2022-2023. Aussi, c'est plein d'enthousiasme que le bureau de L&R vous offre la plaquette de la saison 2023-2024 qui se présente sous les meilleurs auspices.

Pour cette saison 2023-2024, nous avons optimisé l'offre en regroupant quelques cours, essentiellement dans les danses, afin de nous adapter à la fréquentation.

Mais surtout, nous sommes fiers de vous présenter nos nouvelles activités qui, je l'espère, vous plairont :

- Choré-combat, le lundi soir de 19h à 20h.

- Renforcement musculaire pour les ados, le mercredi de 13h30 à 14h30.

- Cours supplémentaire de Krav-Maga destiné aux seniors le mercredi de 11h à 12h.

- Knifty-Knitter (Crochet-tricotin) pour ceux qui veulent créer à partir de la laine, le vendredi de 14h à 17h.

- Conférence et ateliers à la carte de Sylvothérapie en lien avec les saisons et la synergie des arbres.

Toutes les activités de notre plaquette existent grâce à l'engagement des bénévoles et des professeurs que je tiens à remercier ici.

Cependant, même avec les meilleures volontés, rien ne serait possible sans le soutien de la Mairie qui met gracieusement les salles à notre disposition.

Espérant que cette offre renouvelée et étendue vous permette de satisfaire vos envies d'activités, je vous souhaite une excellente saison 2023-2024.

Jean-François CHARTIER

Les inscriptions débuteront avec la fête des associations
samedi 2 septembre 2023 au COSEC de 10h à 16h

et se poursuivront au bureau de L&R la semaine suivante, du mardi 5 au vendredi 8 septembre 2023
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h
et samedi 9 de 9h30 à 12h.

Les activités reprendront à partir du 18 septembre 2023 afin de nous permettre d'enregistrer l'ensemble des inscriptions.

ADHESION L&R ANNUELLE

L'adhésion suppose l'acceptation du règlement intérieur (disponible au secrétariat et sur le site internet de L&R). 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.

L'adhésion est valable du 1er septembre 2023 au 31 août 2024. Elle n'est pas remboursable. Elle est gratuite à partir de l'inscription du 4ème membre de la même famille.

Coût unique pour enfants et adultes : 13 €

COTISATION SPÉCIFIQUE

Elle est propre à chaque activité. Elle se règle à l'avance lors de l'inscription au bureau de L&R.

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 18 septembre 2023 au 30 juin 2024 (ou jusqu'au 6 juillet en cas de rattrapage exceptionnel). Aucun remboursement ne sera effectué (sauf exception—voir rubrique ci-dessous).

Elle correspond à 31 séances, sauf exception généralement indiquée dans la plaquette.

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.

1 ESSAI PAYANT

Toute personne désirant faire un essai devra s'acquitter d'un montant forfaitaire de **5€**.

Une fiche d'inscription réservée à cet effet sera alors dûment remplie. Le demandeur ne pourra effectuer son essai que si à l'issue de la semaine d'inscriptions, il reste des places vacantes dans l'activité demandée, et au plus tard la 2ème semaine de la reprise des cours.

Dans le cas d'un essai concluant, l'inscription définitive sera enregistrée et le montant du forfait déduit du prix initial de l'activité. Dans le cas contraire, ce montant restera acquis pour Loisirs et Rencontres.

REMBOURSEMENT

Motifs permettant un remboursement de la cotisation au prorata temporis : maladie (arrêt supérieur ou égal à un mois, attesté par la production du certificat médical), mutation, licenciement, déménagement définitif pour raison professionnelle hors métropole du Grand Nancy - conditions disponibles sur le site internet de L&R (règlement intérieur).

Calendrier des Vacances Scolaires

ZONE B

2023 – 2024

ZONE **B**

Académies : Aix-Marseille, Lille, Nantes, Rennes, Strasbourg, Amiens, Normandie, Nancy-Metz, Nice, Orléans-Tours, Reims

septembre 2023			octobre 2023			novembre 2023			décembre 2023			janvier 2024			février 2024			mars 2024			avril 2024			mai 2024			juin 2024			juillet 2024			août 2024		
V	1		D	1		M	1		V	1		L	1		J	1		V	1		L	1	Paques	M	1		S	1		L	1		J	1	
S	2		L	2		J	2		S	2		M	2		V	2		S	2		M	2		J	2		D	2		M	2		V	2	
D	3		M	3		V	3		D	3		M	3		S	3		D	3		M	3		V	3		L	3		M	3		S	3	
L	4	R	M	4		S	4		L	4		J	4		D	4		L	4		J	4		S	4		M	4		J	4		D	4	
M	5		J	5		D	5		M	5		V	5		L	5		M	5		V	5		D	5		M	5		V	5		L	5	
M	6		V	6		L	6		M	6		S	6		M	6		M	6		S	6		L	6		J	6		S	6		M	6	
J	7		S	7		M	7		J	7		D	7		M	7		J	7		D	7		M	7		V	7		D	7		M	7	
V	8		D	8		M	8		V	8		L	8		J	8		V	8		L	8		M	8		S	8		L	8		J	8	
S	9		L	9		J	9		S	9		M	9		V	9		S	9		M	9		J	9		D	9		M	9		V	9	
D	10		M	10		V	10		D	10		M	10		S	10		D	10		M	10		V	10		L	10		M	10		S	10	
L	11		M	11		S	11		L	11		J	11		D	11		L	11		J	11		S	11		M	11		J	11		D	11	
M	12		J	12		D	12		M	12		V	12		L	12		M	12		V	12		D	12		M	12		V	12		L	12	
M	13		V	13		L	13		M	13		S	13		M	13		M	13		S	13		L	13		J	13		S	13		M	13	
J	14		S	14		M	14		J	14		D	14		M	14		J	14		D	14		M	14		V	14		D	14		M	14	
V	15		D	15		M	15		V	15		L	15		J	15		V	15		L	15		M	15		S	15		L	15		J	15	
S	16		L	16		J	16		S	16		M	16		V	16		S	16		M	16		J	16		D	16		M	16		V	16	
D	17		M	17		V	17		D	17		M	17		S	17		D	17		M	17		V	17		L	17		M	17		S	17	
L	18		M	18		S	18		L	18		J	18		D	18		L	18		J	18		S	18		M	18		J	18		D	18	
M	19		J	19		D	19		M	19		V	19		L	19		M	19		V	19		D	19		M	19		V	19		L	19	
M	20		V	20		L	20		M	20		S	20		M	20		M	20		S	20		L	20	Pentec	J	20		S	20		M	20	
J	21		S	21		M	21		J	21		D	21		M	21		J	21		D	21		M	21		V	21		D	21		M	21	
V	22		D	22		M	22		V	22		L	22		J	22		V	22		L	22		M	22		S	22		L	22		J	22	
S	23		L	23		J	23		S	23		M	23		V	23		S	23		M	23		J	23		D	23		M	23		V	23	
D	24		M	24		V	24		D	24		M	24		S	24		D	24		M	24		V	24		L	24		M	24		S	24	
L	25		M	25		S	25		L	25		J	25		D	25		L	25		J	25		S	25		M	25		J	25		D	25	
M	26		J	26		D	26		M	26		V	26		L	26		M	26		V	26		D	26		M	26		V	26		L	26	
M	27		V	27		L	27		M	27		S	27		M	27		M	27		S	27		L	27		J	27		S	27		M	27	
J	28		S	28		M	28		J	28		D	28		M	28		J	28		D	28		M	28		V	28		D	28		M	28	
V	29		D	29		M	29		V	29		L	29					V	29		L	29		M	29		S	29		L	29		J	29	
S	30		L	30		J	30		S	30		M	30					S	30		M	30		J	30		D	30		M	30		V	30	
			M	31					D	31		M	31					D	31					V	31					M	31		S	31	

Le départ en vacances a lieu après la classe (*Les élèves n'ayant pas cours le samedi sont en congés le vendredi soir après les cours*)

Les cours se déroulent selon le calendrier scolaire. Il n'y a donc pas d'activité pendant les vacances scolaires (sauf exception : rattrapage, stage spécifique...).

SOMMAIRE

SPORTS Enfants (-16ans)	8 à 10
LOISIRS Enfants	11 à 12
DANSES Enfants et Ados	13 à 14
DANSES Enfants, Ados et Adultes	15 à 16
JEUX	17
CULTURE	18 à 19
INFORMATIQUE	20
ARTS-CRÉATIONS	21 à 23
RANDONNÉES	24
GYMNASTIQUES	25 à 27
BIEN-ÊTRE Adultes	28 à 35
ACTIVITÉS SPORTIVES	36 à 38
SPONSORS	39 à 42
PLANS	43

Loisirs & Rencontres vous propose :

DES ÉVÈNEMENTS : **2 BOURSES AUX VÊTEMENTS (AUTOMNE et PRINTEMPS), CONCERT ANNUEL « LES VOIX SI, LES VOIX LA »** (Juin 2024), **GALA DE DANSE** (Juin 2024), **REPRÉSENTATION THÉATRALE ...**

DES EXPOSITIONS : **ENCADREMENT, CARTONNAGE, DESSIN - AQUARELLE**

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

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

ASSEMBLEE GENERALE : 30 janvier 2024 MTL

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

SPORTS Enfants

(- de 16 ans)

Certificat médical obligatoire

GYM ENFANTS / JEUX D'EVEIL

Une activité simple et ludique qui favorise le développement des capacités physiques, la force, la rapidité, l'endurance, l'adresse et le sens de l'équilibre. Les enfants font de la gymnastique tout en s'amusant ! Avec des ballons, des cerceaux,…

CP-CE1-CE2 : Mercredi de 9h30 à 10h30
Maternelle : Mercredi de 10h30 à 11h30
Salle Georges Audinot

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

Heillecourt : 125 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 140 € (+ l'adhésion 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 160 € (+ l'adhésion 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.

CP-CE1-CE2 : Mercredi de 10h30 à 11h30
CE2-CM1-CM2 : Mercredi de 11h30 à 12h30
COSEC

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

Heillecourt : 110 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

BABY-PING

(de 5 à 8 ans)

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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 47 € (+ l'adhésion L&R)

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

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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 67 € (+ l'adhésion L&R)

SPORTS Enfants

(- de 16 ans)

Certificat médical obligatoire

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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 135 € (+ l'adhésion L&R)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADO

(+ de 11 ans)

NOUVEAUTÉ

Mercredi de 13h30 à 14h30
Ecole Maternelle Emile Gallé

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

Heillecourt : 110 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

Travail de renforcement musculaire adapté aux particularités de cette tranche d'âge.
Avec, comme finalité, le travail sur des objectifs corporels propre à chacun.

LOISIRS Enfants
(- de 16 ans)

BIBLIOTHÈQUE

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

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

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

Relais : Marie-Christine ELIEN

GRATUIT (+ l'adhésion L&R)

L'HEURE DU CONTE

Il était une fois...

(dès 2 ans)

A la bibliothèque

Mercredi de 10h30 à 11h30

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

GRATUIT

LOISIRS Enfants
(- de 16 ans)

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

Nouveau : Inscription à l'année !

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

Heillecourt : 200 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 215 € (+ l'adhésion L&R)

DESSIN – AQUARELLE
(de 8 à 12 ans)

Mercredi de 14h à 15h30
ou
Mercredi de 16h à 17h30
Salle Foujita

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

Heillecourt : 75 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 82 € (+ l'adhésion L&R)

Limité à 12 places par créneau.

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

DANSES
Enfants et Ados
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 :
Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Heillecourt : 140 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 155 € (+ l'adhésion L&R)

Ces 2 COURS SONT SUSPENDUS pour cause d'absence de professeur.

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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 195 € (+ l'adhésion L&R)

+ de 10 ans* - Mercredi de 16 h à 17h15

Heillecourt : 215 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 230 € (+ l'adhésion L&R)

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

Salle Georges Audinot
Animatrice :

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

DANSES
Enfants et Ados
Certificat médical obligatoire

DANSE MODERNE & CLASSIQUE

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

De 6 à 11 ans - Mardi de 17h30 à 18h30
+ de 12 ans - Mardi de 18h30 à 19h30

Salle Georges Audinot

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

Heillecourt : 180 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 195 € (+ l'adhésion L&R)

DANSE BOLLYWOOD enfants

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.

De 6 à 8 ans (tous niveaux) - Mercredi de15h à 16h
De 9 à 15 ans (tous niveaux) - Mercredi de16h à 17h

Ecole Victor Hugo

Animateur : Sanjay KHAN
Relais : Vanessa WEYNACHT
07 77 83 34 17 - vanessa.weynacht@gmail.com

Heillecourt : 180 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 195 € (+ l'adhésion L&R)

DANSES
Enfants Ados et Adultes
Certificat médical obligatoire

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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 195 € (+ l'adhésion 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 Ados et 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 195 € (+ l'adhésion 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.

DANSES
Ados et Adultes
Certificat médical obligatoire

DANSE BOLLYWOOD adultes
(dès 16 ans)

Débutant et confirmé
Vendredi 20h à 21h30

Salle Georges Audinot

Animateur : Sanjay KHAN
Relais : Vanessa WEYNACHT
07 77 83 34 17 - vanessa.weynacht@gmail.com

Heillecourt : 265 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 280 € (+ l'adhésion L&R)

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 COUNTRY
(dès 16 ans)

Débutant - Lundi de 19h30 à 20h30
Heillecourt : 37 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 47 € (+ l'adhésion L&R)

Confirmé - Lundi de 20h30 à 22h
Heillecourt : 55 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 65 € (+ l'adhésion L&R)

Forfait 2 cours de 19h30 à 22h
Heillecourt : 85 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 100 € (+ l'adhésion L&R)

MTL - Salle Spectacle
Animateur : Noël VUIDART
Relais : Brigitte ABEL 06 37 59 03 07
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 13h30 à 18h
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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 17 € (+ l'adhésion L&R)

JEUX DE RÔLES

Entrez dans les mondes fantastiques des jeux de rôles !

Samedi de 14h à 18h ou de 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 12 € (+ l'adhésion 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 17 € (+ l'adhésion L&R)

CHANT CHORAL

Jeudi de 20h à 22h
Salle Georges Audinot

Que faisiez vous cet été ? Et bien chantez maintenant !

Chef de Chœur : Fabrice DARDINIER
Relais : Brigitte PEROSE - b.perose@outlook.fr

Heillecourt : 55 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 60 € (+ l'adhésion L&R)

CONVERSER EN ANGLAIS

Do you want to speak english with me ?

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 : 175 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 190 € (+ l'adhésion L&R)

ATELIER THÉÂTRE

A partir de16 ans

Jeudi de 19h à 21h
MTL - Salle de spectacle

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

Heillecourt : 250 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 265 € (+ l'adhésion L&R)

Changer de peau devient possible ! Vous cherchez un moyen de voyager, de vous 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

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

Heillecourt : 70 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 77 € (+ l'adhésion 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

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

Heillecourt : 70 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 77 € (+ l'adhésion L&R)

ARTS et CRÉATIONS

DESSIN 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 220 € (+ l'adhésion 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 260 € (+ l'adhésion L&R)

ARTS et CRÉATIONS

COURS DE COUTURE

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

(tous les 15 jours correspondant à 17 cours)

Mardi de 18h à 20h30
Salle Foujita

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 : 180 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 195 € (+ l'adhésion L&R)

PEINTURE SUR SOIE ET TISSUS

Mardi de 9h45 à 11h ou de 14h à 16h
Vendredi de 14h à 16h
Salle Foujita

Relais : Chantal ANDRE
06 36 10 37 06 - 54candre@gmail.com

Heillecourt : 45 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 52 € (+ l'adhésion L&R)

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

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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 50 € (+ l'adhésion 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 22 € (+ l'adhésion L&R)

NOUVEAUTÉ

KNIFTY-KNITTER (CROCHET-TRICOTIN)

(+ tricot et crochet pour confirmés)

Il s'agit d'un concept de tricot. Il comprend un jeu de quatre ronds, constitué de clous et d'un clou vers l'extérieur auquel on fixe le fil, semblable à un tricotin circulaire. On peut réaliser des écharpes, des ponchos, des bonnets et chapeaux, gants, sacs, coussins…
Et si vous voulez tricoter ou crocheter en bonne compagnie, vous serez les bienvenues en ce cours.

Vendredi de 14h à 17h
Salle Dufy

Animatrice : Tiphaine CAILLET
Relais : Sylvie AUDINOT
06.87.02.89.13 - tynie54@gmail.com

Heillecourt : 18 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 22 € (+ l'adhésion 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 d'Heillecourt

***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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 24 € (+ l'adhésion 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 d'Heillecourt

*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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 35 € (+ l'adhésion 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 : Barbara RETI
Relais : Dominique CONRAD
06 82 44 67 76 - aldo.conrad@gmail.com

Heillecourt : 110 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 125 € (+ l'adhésion 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 : Barbara RETI
Relais : Dominique CONRAD
06 82 44 67 76 - aldo.conrad@gmail.com

Heillecourt : 110 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

Pour entretenir et équilibrer sa musculature.

GYMS

Certificat médical obligatoire

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 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

Jeudi de 20h30 à 21h30

Ecole Victor Hugo

Animatrice : Barbara RETI

Relais : Evelyne SEYLLER

evelyneseyller@gmail.com

Heillecourt : 110 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 125 € (+ l'adhésion 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 - blanchard-muriel@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 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

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 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

STEP AÉROBIC

Mardi de 19h30 à 20h30

Ecole Victor Hugo

Animateur : Simon TOUSSAINT

Relais : Caroline PETITJEAN

c.medy@free.fr

Heillecourt : 110 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 125 € (+ l'adhésion 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.

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

YOGA

Mercredi de 16h30 à 18h ou 18h à 19h30
Ecole Maternelle Émile Gallé

Animatrice : *Danièle THEISSEN*
Relais 1 - 16H30 : Maryse DEPREZ
03 83 56 15 53 - deprez.maryse1@gmail.com
Relais 2 - 16H30 : Sabine FABISIAK
06 70 98 44 52 - sabinefabi@gmail.com
Relais - 18h : Hélène BAROTH
06 82 09 23 92 - helenecarpentierbaroth@yahoo.fr

Heillecourt : 140 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 155 € (+ l'adhésion L&R)

ou

Jeudi de 9h 10h15
Salle Georges Audinot

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

Heillecourt : 125 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 140 € (+ l'adhésion 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.

RELAXATION et MOUVEMENTS

Mardi de 10h15 à 11h45
Salle Georges Audinot

Animatrice : Laurence LANCE
lance.laurence@orange.fr

Heillecourt : 210 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 225 € (+ l'adhésion 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 8h45 à 12h15,

- 30 septembre, 7 et 14 octobre 2023 : Vers un meilleur sommeil
- 10, 17 et 24 février 2024 : Fatigue et Energie
- 6, 13 et 20 avril 2024 : Estime de soi, confiance en soi

Tarifs par session de 3 samedis (indivisible) :

- Adhérent à L&R : 1ère session : 75 €
2ème session : 70 € (si participation à la 1ère)
3ème session : 65 € (si participation aux deux 1ères)

- Non adhérent à L&R : 80 € (Tarif unique)

Inscription au secrétariat les jours de permanence.

Limité à 12 personnes par session.

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

*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 10h30 à 11h45
MTL Salle Grappelli

Animatrice : Catherine PEREIRA
cap.sophro@free.fr

Heillecourt : 210 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 225 € (+ l'adhésion L&R)

GYM DU DOS et MOBILITE

Jeudi 17h à 18h
Salle Georges Audinot

Animatrice : Laurence BROUSSIER

Relais : Evelyne RAPENNE
brapenne@numericable.fr

Heillecourt : 130 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 145 € (+ l'adhésion 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.

NOUVEAUTÉ

SYLVOTHERAPIE

La Sylvothérapie, du nom latin SILVA qui signifie « Bois, forêt », nous propose d'expérimenter le contact avec les arbres et la forêt pour notre bien-être.

Des études ont démontré ses bénéfices sur le stress, la tension artérielle, le système immunitaire mais aussi sur le trouble du déficit de l'attention et l'hyperactivité.

Grâce à des activités adaptées, le corps ressent les bienfaits apportés par les éléments de la nature.

Une promenade sylvestre de 2h30 a des effets positifs pour environ une semaine, notamment sur le système immunitaire.

Une série d'ateliers en lien avec les saisons et la synergie des arbres vous est proposée.

Conférence vendredi 22 septembre 2023
De 19h30 à 21h
MTL - Salle de Spectacle
Tarif unique : 7€

Ateliers :
Samedi 7 octobre 2023 - 14h30-17h
Dimanche 12 novembre 2023 - 14h30-17h Samedi 16 mars 2024 - 9h30-12h Dimanche 14 avril 2024 - 9h30-12h Dimanche 5 mai 2024 - 14h30-17h Samedi 8 juin 2024 - 9h30-12h

Dates/horaires susceptibles d'être modifiés ou annulés selon la météo et le nombre de personnes.

Tarifs par atelier : **Adhérent : 30 €**
Non adhérent : 35 €

Animateur : Thierry BARBILLON

Inscription au secrétariat les jours de permanence.

Limité à 12 personnes par atelier.

Le lieu de chaque atelier sera connu 1 à 2 mois avant celui-ci.

Lieux envisagés : Parc de l'Embanie à Heillecourt, Parc de Montaigu à Jarville, Parc du Charmois à Vandoeuvre, Bois de la Champelle à Vandoeuvre...

Pour la sortie du 7 octobre, le Parc de Montaigu a été retenu :
RDV au 23 Rue de l'Ermitage à Laneuveville-devant-Nancy.

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

PILATES NIVEAU 1

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 : 130 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 145 € (+ l'adhésion L&R)

PILATES NIVEAU 2

Mardi de 18h à 19h
Salle Georges Toussaint

Animateur : Benjamin VAISON
Relais : Pascale RAMDANI
pascaleramdani@gmail.com

ou

Mercredi de 20h à 21h
Salle Georges Audinot

Animateur : Martin CHEVALIER
Relais : Elisabeth PARMANTIER
elisabeth.parmantier@orange.fr

ou

Vendredi de 13h15 à 14h15
Salle Georges Audinot

Animatrice : Lysiane GIAMBI
Relais : Huguette LATIK

Les personnes ont déjà pratiqué le Pilates et acquis les compétences suivantes : Maîtrise de son schéma corporel et de sa respiration et de sa relation respiration - mouvement. Connaissance de la mobilité de la colonne vertébrale et 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.

TARIF IDENTIQUE POUR CHAQUE COURS DE PILATES
Heillecourt : 130 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 145 € (+ l'adhésion L&R)

BIEN-ÊTRE
Adultes
Certificat médical obligatoire

PILATES FASCIA NIVEAU 2

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

Du Pilates avec une pédagogie qui facilite la réalisation des mouvements et qui aide à la perception de ses ressentis.

Séance après séance, nous explorons nos sensations, pour vivre pleinement nos mouvements et l'organisation de notre corps.

Nous voyageons au-delà de l'apparence pour permettre à notre corps de se réorganiser depuis l'intérieur. Avec un entraînement régulier, une mobilité se libère, pour que le corps et l'esprit puissent fonctionner dans toutes les situations de la vie et que les éventuelles douleurs ou tensions s'estompent.

Pour profiter pleinement de ce cours, il est essentiel d'avoir envie de s'éveiller sur le fonctionnement de son corps, de connaître les principaux repères osseux (sternum, coccyx…), et de percevoir sa respiration en pleine conscience.

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 : 130 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 145 € (+ l'adhésion 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 € (+ l'adhésion L&R) ou Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

....

Taï-chi-chuan Lundi 18h30 à 19h

Heillecourtois : 55 € (+ l'adhésion L&R) ou Extérieur : 62 € (+ l'adhésion L&R)

....

Qi Gong **+**Tai-Chi Lundi 17h30 à19h

Heillecourtois : 160 € (+ l'adhésion L&R) ou Extérieur : 175 €(+ l'adhésion L&R)

....

Qi Gong Vendredi 9h45 à 11h15

Heillecourtois : 160 € (+ l'adhésion L&R) ou Extérieur : 175 € (+ l'adhésion L&R)

Salle Georges Audinot

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical obligatoire

VOLLEY

(à partir de 18 ans)

Mercredi de 20h30 à minuit
COSEC

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

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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 67 € (+ l'adhésion L&R)

Compétition : Heillecourt : 123 € (+ l'adhésion L&R + licence)
Extérieur : 130 € (+ l'adhésion 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 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 67 € (+ l'adhésion L&R)

Compétition : Heillecourt : 77 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 84 € (+ l'adhésion L&R)

HAPPY NORDIC ®

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.

Accessible à tous !

Jeudi de 14h30 à 16h30
ou
Samedi de 14h30 à 16h30

Départ : transmis avant chaque séance (Secteur Nancy Sud)

Animatrice : Laurence BROUSSIER

Formule à l'année (31 séances) :

Heillecourt : 200 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 215 € (+ l'adhésion L&R)

Formule à la séance :

Adhérent : 13 €
Non adhérent : 15 €

Achat de cartes de 1 à 10 tickets à la permanence.

Séance découverte samedi 16 septembre 2023
Parc de l'Embanie de 14h30 à 16h30
RDV devant le COSEC - Tarif à la séance

ZUMBA

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

Ecole Victor Hugo

Animatrice : Barbara RETI

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

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

Heillecourt : 110 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical obligatoire

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.

Adultes

Mercredi de 18h15 à 19h45
Ecole Victor Hugo

Heillecourt : 180 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 195 € (+ l'adhésion L&R)

Séniors

Mercredi de 11h à 12h
Ecole Victor Hugo

NOUVEAUTÉ

Heillecourt : 120 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 135 € (+ l'adhésion L&R)

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

CHORÉ-COMBAT

Lundi de 19h à 20h
Ecole Victor Hugo

Animateur : Martin Chevalier

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

Heillecourt : 120 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 135 € (+ l'adhésion L&R)

Cours cardio ! Enchainement de mouvements chorégraphiés, basés sur des sports de combat. Rien de frontal !

NOUVEAUTÉ

A votre écoute depuis 2010.

Service de proximité

Du particulier à la TPE / PME

GEEK LAND

Particuliers:

Ordinateur, portable, imprimante, tablette,...

Professionnels:

Serveur, réseaux, impression tout format,

Téléphonie IP, accès internet, sécurité,

Contrôle d'accès, sonorisation,...

Maintenance et infogérance

Alarme, vidéosurveillance.

Jean-Yves RAIGUE
16 Impasse des Vergers
54180 Heillecourt
www.geekoland.fr
contact@geekoland.fr

Tél: 06 62 83 59 88

répar'acteurs
Je répare... et ça repart

LABEL QUALI RÉPAR
Equipements Électriques et Électroniques

FEUILLETTE

Plus qu'une boulangerie !

Boulanger - Pâtissier

OUVERT DE 7H À 20H

1 rue des coteaux
ZAC d'Houdemont
54180 Heillecourt

Merci aux sponsors qui nous ont permis de réaliser cette plaquette.

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).

EPHORÃN

Cabinet d'expertise comptable de proximité

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

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

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

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

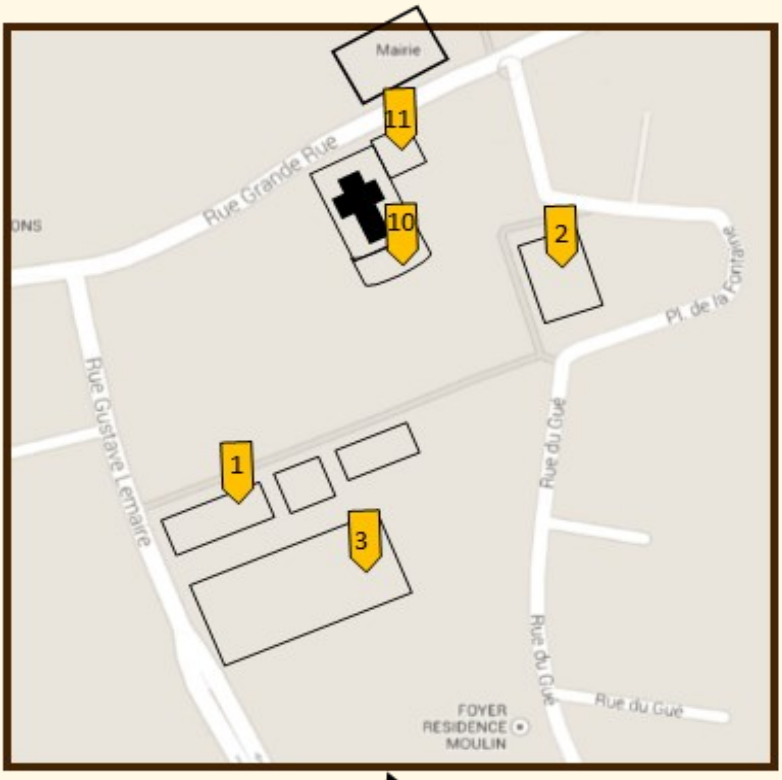
CULTURE vélo 54 - NANCY

Culture Vélo
Nancy

VTT - Route - Ville - VTC - VAE - Enfants

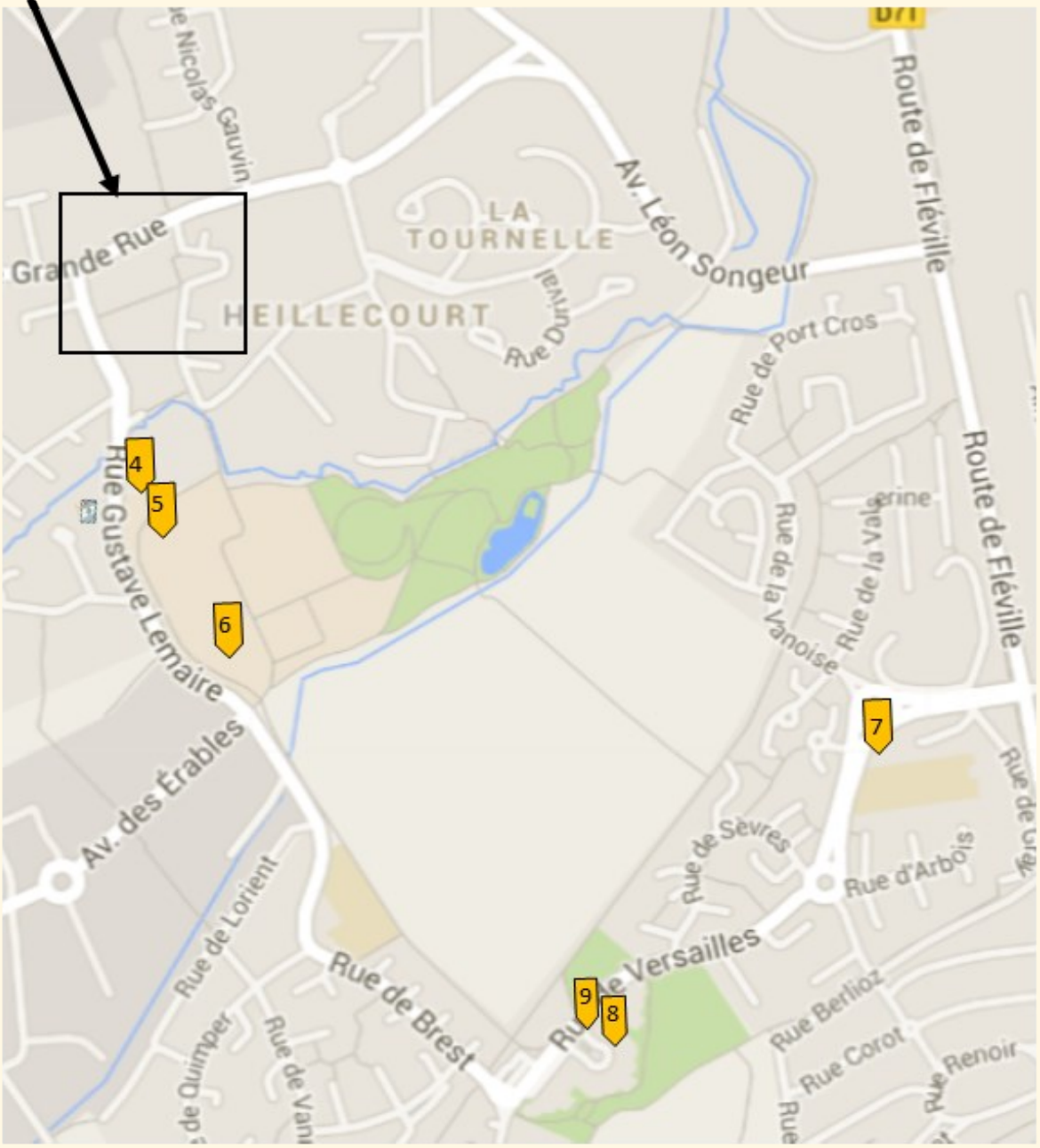
Vélos neufs et d'occasions - Atelier sur RDV

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

03 83 54 41 42 / 06 64 14 01 52

Courriel :
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Site :
http://www.lr-heillecourt.fr

Accueil

Mercredi de 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 18h
Samedi de 9h à 11h15 (uniquement du forum aux vacances de la Toussaint)