

LOISIRS & RENCONTRES

2024 - 2025

SPORTS

LOISIRS et JEUX

CULTURE

Une
Association
pour
Tous

Les nouveautés 2024/2025



©freepik

BOXE SENIORS
Lundi de 11h à 12h

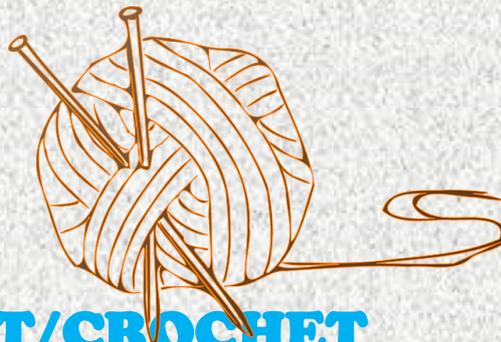
MES RDV BIEN-ÊTRE
RELAX

1 jeudi/mois de 15h15 à 16h45



YOGA-PILATES

Vendredi de 12h15 à 13h15



TRICOT/CROCHET

2 mercredis/mois de 14h à 17h

Petits changements

ATHLETISME : Mercredi de 11h à 12h (plus qu'un créneau)

RENFO MUSCULAIRE Ado : Mercredi de 13h45 à 14h45 (reculé d'1/4h)

YOGA du jeudi : De 8h45 à 10h (avancé d'1/4h)

DANSE BOLLYWOOD Adultes : Vendredi de 20h à 22h (rallongé de 30 minutes)

STEP : Mardi de 19h45 à 20h45 (reculé d'1/4h)

DANSE COUNTRY : Lundi de 19h à 20h et de 20h à 21h30 (avancé d'1/2h)

Nouveaux créneaux

HAPPY NORDIC ® : Lundi de 18h30 à 20h30

STRETCHING : Mardi de 15h à 16h

RENFO MUSCULAIRE Adultes : Mardi de 20h45 à 21h45

AQUARELLE Adultes : Mercredi de 9h à 11h30

MOT DU PRÉSIDENT

La saison 2023-2024 est à marquer d'une pierre blanche car la fréquentation des cours a été l'une des meilleures de l'histoire de Loisirs et Rencontres.

Aussi, c'est avec un grand plaisir que je vous annonce que les tarifs de la saison 2024-2025 n'augmenteront pas malgré le contexte inflationniste actuel.

Cette fréquentation à la hausse nous amène à proposer quelques nouveaux créneaux horaires pour quelques activités existantes :

- Aquarelle adultes, le mercredi de 9h à 11h30
- Happy nordique, le lundi de 18h30 à 20h30
- Renforcement musculaire adultes, le mardi de 20h45 à 21h45
- Stretching, le mardi de 15h à 16h

De plus, nous sommes fiers de vous présenter nos nouvelles activités :

- Boxe seniors, le lundi de 11h à 12h
- Mes Rendez-Vous Bien-Être (relaxation), 1 jeudi par mois de 15h15 à 16h45
- Yoga-Pilates, le vendredi de 12h15 à 13h15
- Tricot/Crochet, 2 mercredis par mois de 14h à 17h.

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 2024-2025.

Jean-François CHARTIER

*Les inscriptions débuteront avec la fête des associations
samedi 7 septembre 2024 au COSEC de 10h à 16h*

*et se poursuivront au bureau de L&R la semaine suivante, du
lundi 9 au mercredi 11 septembre 2024
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h.*

*Les activités reprendront à partir du 16 septembre 2024 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 2024 au 31 août 2025. Elle n'est pas remboursable. Elle est gratuite à partir de l'inscription du 4ème membre de la même famille ou à partir de la 4ème activité de l'adhérent.

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, les Coupons Sport et les Pass'Loisirs CAF (Pass'jeunes 54). L'association offre en outre des facilités de paiement trimestriel.

Les inscriptions aux cours sont valables pour la saison 2024-2025. 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 il doit être fait dans les 2 semaines après la demande.

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. Il en sera de même si le demandeur n'a pas donné de nouvelles 2 semaines après la date d'essai.

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 SCOLAIRE 2024-2025

ZONE B

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

SEPT. 2024	OCT. 2024	NOV. 2024	DÉC. 2024	JANV. 2025	FÉV. 2025	MARS 2025	AVRIL 2025	MAI 2025	JUIN 2025	JUIL. 2025	AOÛT 2025
D 1  L 2 REINTÈGRÉE M 3 M 4 J 5 V 6 S 7 D 8 L 9 M 10 M 11 J 12 V 13 S 14 D 15 L 16 M 17 M 18 J 19 V 20 S 21 D 22 L 23 M 24 M 25 J 26 V 27 S 28 D 29 L 30	M 1 M 2 J 3 V 4 S 5 D 6 L 7 M 8 M 9 J 10 V 11 S 12 D 13 L 14 M 15 M 16 J 17 V 18 S 19 D 20 L 21 M 22 M 23 J 24 V 25 S 26 D 27 L 28 M 29 M 30 J 31	V 1 S 2 D 3 L 4 M 5 M 6 J 7 V 8 S 9 D 10 L 11 M 12 M 13 J 14 V 15 S 16 D 17 L 18 M 19 M 20 J 21 V 22 S 23 D 24 L 25 M 26 M 27 J 28 V 29 S 30	D 1 L 2 M 3 M 4 J 5 V 6 S 7 D 8 L 9 M 10 M 11 J 12 V 13 S 14 D 15 L 16 M 17 M 18 J 19 V 20 S 21 D 22 L 23 M 24 M 25 J 26 V 27 S 28 D 29 L 30 M 31	M 1 J 2 V 3 S 4 D 5 L 6 M 7 M 8 J 9 V 10 S 11 D 12 L 13 M 14 M 15 J 16 V 17 S 18 D 19 L 20 M 21 M 22 J 23 V 24 S 25 D 26 L 27 M 28 M 29 J 30 V 31	S 1 D 2 L 3 M 4 M 5 J 6 V 7 S 8 D 9 L 10 M 11 M 12 J 13 V 14 S 15 D 16 L 17 M 18 M 19 J 20 V 21 S 22 D 23 L 24 M 25 M 26 J 27 V 28	S 1 D 2 L 3 M 4 M 5 J 6 V 7 S 8 D 9 L 10 M 11 M 12 J 13 V 14 S 15 D 16 L 17 M 18 M 19 J 20 V 21 S 22 D 23 L 24 M 25 M 26 J 27 V 28 S 29 D 30 L 31	M 1 M 2 J 3 V 4 S 5 D 6 L 7 M 8 M 9 J 10 V 11 S 12 D 13 L 14 M 15 M 16 J 17 V 18 S 19 D 20 L 21 M 22 M 23 J 24 V 25 S 26 D 27 L 28 M 29 M 30 J 31	J 1 V 2 S 3 D 4 L 5 M 6 M 7 J 8 V 9 S 10 D 11 L 12 M 13 M 14 J 15 V 16 S 17 D 18 L 19 M 20 M 21 J 22 V 23 S 24 D 25 L 26 M 27 M 28 J 29 V 30 S 31	D 1 L 2 M 3 M 4 J 5 V 6 S 7 D 8 L 9 M 10 M 11 J 12 V 13 S 14 D 15 L 16 M 17 M 18 J 19 V 20 S 21 D 22 L 23 M 24 M 25 J 26 V 27 S 28 D 29 L 30	M 1 M 2 J 3 V 4 S 5 D 6 L 7 M 8 M 9 J 10 V 11 S 12 D 13 L 14 M 15 M 16 J 17 V 18 S 19 D 20 L 21 M 22 M 23 J 24 V 25 S 26 D 27 L 28 M 29 M 30 J 31	V 1 S 2 D 3 L 4 M 5 M 6 J 7 V 8 S 9 D 10 L 11 M 12 M 13 J 14 V 15 S 16 D 17 L 18 M 19 M 20 J 21 V 22 S 23 D 24 L 25 M 26 M 27 J 28 V 29 S 30 D 31

© Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse - Décembre 2022

→ Les élèves qui ont cours le samedi sont en congé le samedi après les cours.

→ Les classes vaqueront le vendredi 30 mai 2025 et le samedi 31 mai 2025.

Pour en savoir plus :
[education.gouv.fr/calendrier-scolaire](https://www.education.gouv.fr/calendrier-scolaire)





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, Ados et Adultes	13 à 15
JEUX	16
CULTURE	17 à 18
INFORMATIQUE	19
ARTS-CRÉATIONS	20 à 22
RANDONNÉES	23
GYMNASTIQUES	24 à 26
BIEN-ÊTRE Adultes	27 à 34
ACTIVITÉS SPORTIVES	35 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 2025), GALA DE DANSE (Juin 2025), REPRÉSENTATION THÉÂTRALE (9 novembre 2024) ...

DES EXPOSITIONS : ENCADREMENT et CARTONNAGE, DESSIN - AQUARELLE enfants et adultes

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

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

ASSEMBLEE GENERALE : 04 février 2025 MTL

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

SPORTS Enfants

(- de 16 ans)

Certificat médical recommandé

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,...

GYM ENFANTS / JEUX D'ÉVEIL

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.

**Du CP au CM2 : Mercredi de 11h à 12h
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 12h à 13h
COSEC

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

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

**Heillecourt : 40 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 47 € (+ l'adhésion L&R)**

TENNIS DE TABLE

Vendredi de 18h15 à 19h45
COSEC

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

*Relais 1 : Manuel BRICARD - 06 09 44 55 75
Relais 2 : Hélène GERECHE - 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 recommandé

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)

Mercredi de 13h45 à 14h45
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

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

*L*a lecture : Le meilleur moyen
pour l'apprentissage, le développement mental et l'expression

Maison du Temps Libre

Bibliothécaire : Pascale RAMDANI
Relais : Marie-Christine ELIEN

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

GRATUIT (+ l'adhésion L&R)

L'HEURE DU CONTE

(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

Il était une fois...

LOISIRS Enfants

(- de 16 ans)

THÉÂTRE

(dès 8 ans)

Mercredi de 14h à 15h30
MTL - Salle Spectacle

Nouveau : Inscription à l'année !

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

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

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.

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 - lili.bontemps@gmail.com

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

Limité à 12 places par créneau.

L'aquarelle permet de développer la créativité, l'habileté manuelle, la concentration et le sens artistique de l'enfant.

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

De 6 à 8 ans - Mercredi de 15h45 à 16h45

De 9 à 15 ans - Mercredi de 16h45 à 17h45

Salle Georges Audinot

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)

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.

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

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

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

I 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 !

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.

DANSE HIP HOP Ados et Adultes

(+ de 13 ans et adultes)

Vendredi de 19h à 20h
Salle Georges Audinot

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

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

DANSES

Ados et Adultes

Certificat médical obligatoire

DANSE BOLLYWOOD

adultes

(dès 16 ans)

Débutant et confirmé

Vendredi 20h à 22h

Salle Georges Audinot

Animateur : Sanjay KHAN

Relais : Vanessa WEYNACHT

07 77 83 34 17 - vanessa.weynacht@gmail.com

Heillecourt : 350 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 370 € (+ 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 19h à 20h

Heillecourt : 37 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 47 € (+ l'adhésion L&R)

Confirmé - Lundi de 20h à 21h30

Heillecourt : 55 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 65 € (+ l'adhésion L&R)

Forfait 2 cours de 19h à 21h30

Heillecourt : 85 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 100 € (+ l'adhésion L&R)

MTL - Salle Spectacle

Animatrice : Yvette LAFOSSE

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

*E*t si on jouait aux
cartes ? Une petite ?
Une garde ? A vous de jouer !

Lundi 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

(dès 16 ans)

Samedi de 14h30 à 1h du matin à votre convenance
(de 14h30 à 19h pour les -18 ans)

« LES GRANDS ANCIENS »
Salle Foujita (place République)

Relais/animateur : Aurélien MACAULT
Relais 2 : Baptiste SIMONIN 06 88 79 68 81
club.des.grands.anciens@gmail.com
Site : <http://grandsanciens.fr/nf/>
et Discord privé après 1er contact par mail

Heillecourt : 10 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 12 € (+ l'adhésion L&R)

*E*ntrez dans les mondes
fantastiques des jeux
de rôles !

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

*Bibliothécaire : Pascale RAMDANI
Relais : Marie-Christine ELIEN*

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

Heillecourt : 15 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 17 € (+ l'adhésion L&R)

CHANT CHORAL

Jeudi de 20h30 à 22h
Salle Georges Audinot

*Chef de Chœur : Fabrice DARDINIER
Relais : Brigitte PEROSE
06 30 62 32 53 - b.perose@outlook.fr*

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

Q *ue faisiez vous cet été ?
Et bien chantez maintenant !*

CULTURE

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 : 175 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 190 € (+ l'adhésion L&R)

***D**o you want to speak
english with me ?*

ATELIER THÉÂTRE

(+ de 16 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)

***C**hanger 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/animateur : Jean-François CHARTIER

06 08 65 40 49 - contactcia54@gmail.com

Relais 2 : Didier CREVISY

Relais 3 : Jean-Pierre KNOERZER

Heillecourt : 70 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 77 € (+ l'adhésion L&R)

***D**éveloppez 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 - cl.info@laposte.net

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 un médium utilisant des pigments colorés auxquels seule l'eau est ajoutée. Les spécificités de l'aquarelle sont la transparence et la luminosité.

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

Animatrice : Françoise BUISSON

Heillecourt : 205 € (+ l'adhésion L&R)
Extérieur : 220 € (+ l'adhésion L&R)



**NOUVEAU
CRENEAU**

Mercredi de 9h à 11h30
ou

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

Animatrice/relais : Liliane BONTEMPS
06 74 71 06 09
lili.bontemps@gmail.com

Heillecourt : 245 € (+ l'adhésion L&R)

ATELIER ENCADREMENT ET CARTONNAGE

Vous avez envie de découvrir, d'apprendre ou 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

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)

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

NOUVEAUTÉ

TRICOT/CROCHET

(1 mercredi sur 2 ~18 séances)

Mercredi de 14h à 17h

Salle Arc-en-Ciel (derrière l'église)

*Relais/animatrice : Sylvie AUDINOT
06 87 02 89 13 - tynie54@gmail.com*

Heillecourt : 15 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 18 € (+ l'adhésion L&R)

Venez tricoter ou crocheter en bonne compagnie un mercredi sur deux ! Que vous soyez débutants ou experts, vous serez les bienvenus.

ARTS et CRÉATIONS

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

COURS DE COUTURE

(tous les 15 jours correspondant à 17 cours)

Mardi de 18h à 20h30

Salle Foujita

Animatrice : Pascale REBOUT

Relais : 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...

RANDONNÉES



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 : Jeannine VOINSON

06 76 79 94 78 - jeannine.voinson@outlook.fr

Relais 2 : Martine VOS

06 72 73 43 49 - martinedanielvos@gmail.com

Accompagnateurs : A. BOULANGER - J. BRAUX -
C. HUMBERT - 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 la journée

Départ : parking MTL d'Heillecourt

Relais 1 et accompagnateur : Victor ANGELONI

06 71 29 82 39 - randopassions.heillecourt@outlook.fr

Relais 2 et accompagnateur : Patrick PATOUT

Accompagnateurs : F. BOCCARD - P. LIEGEOIS -
J-L. VUILLEMIN - I. GILLOT

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 :

<https://sites.google.com/view/heillecourt-randopassions>

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 recommandé

NOUVEAU
CRENEAU

STRETCHING

Mardi de 15h à 16h

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

Pour entretenir et équilibrer sa musculature.

NOUVEAU
CRENEAU

Mardi de 20h45 à 21h45

Salle Georges Audinot

Animateur :

Contact : 03 83 54 41 42

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

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)

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 9h : 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)

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)

L'a 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.

GYMS

Certificat médical recommandé

GYM REMISE EN FORME

Reprendre le sport, tout un programme !

Jeudi de 19h15 à 20h15

Ecole Maternelle Emile Gallé

Animatrice : Morgane LEGROS

Relais : Caroline PETITJEAN

c.medy@free.fr

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)

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

Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

GYM DOUCE

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 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 125 € (+ l'adhésion L&R)

Sculpte sans effort !

Améliore le rythme cardiaque, la souplesse et le tonus musculaire.

BIEN-ÊTRE

Adultes

Certificat médical recommandé

YOGA

Mercredi de 16h30 à 18h ou 18h à 19h30

Ecole Maternelle Émile Gallé

Animatrice : Céline PASTANT

Relais 16H30 : Sabine FABISIAK

06 70 98 44 52 - sabinefabi@gmail.com

Relais 18h : Hélène CARPENTIER

06 82 09 23 92 - helenecarpentierbaroth@yahoo.fr

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

Extérieur : 155 € (+ l'adhésion L&R)

ou

Jeudi de 8h45 à 10h

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.

BIEN-ÊTRE

Adultes

Certificat médical recommandé

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 à 19h

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

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.

MES RENDEZ-VOUS « BIEN-ÊTRE »

(10 séances)

1 jeudi par mois de 15h15 à 16h45

(dates communiquées ultérieurement)

Salle Georges Audinot

Animatrice : Laurence LANCE
lance.laurence@orange.fr

Heillecourt : 100 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 110 € (+ l'adhésion L&R)



NOUVEAUTÉ

Un atelier mensuel pour se régénérer, améliorer son sommeil, sa respiration, sa digestion, sa confiance en soi, son état intérieur. Pour se sentir mieux dans son corps et apprendre à gérer ses émotions, son stress, son anxiété, ses pensées.

De nombreux outils dans différentes techniques (essentiellement qi-gong, yoga, méditation, relaxation, hypnose) pour agir à tous les niveaux afin de favoriser et d'entretenir une bonne énergie, un mieux être global.

De la pratique essentiellement mais aussi des explications théoriques.

Documents et résumés des notions et exercices remis lors de chaque séance.

Groupe de 12 personnes maximum afin de favoriser les échanges.

BIEN-ÊTRE

Adultes

Certificat médical recommandé

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...

SOPHROLOGIE

Ateliers de 2h ou 2h30
(dates communiquées ultérieurement)

Vendredi de 17h15 à 19h15 ou 19h45
MTL Salle Grappelli

Animatrice : Catherine PEREIRA
cap.sophro@free.fr

Tarifs par atelier de 2h

Adhérent : 25 € - Non adhérent : 30 €

Tarifs par atelier de 2h30

Adhérent : 32 € - Non adhérent : 37 €

Liste des différents thèmes abordés au cours de la saison :

- Développer ma concentration, mon attention,... sortir des écrans (2h30)
- Mes oreilles en mode exploration et relaxation (2h30)
- Mes yeux, ma vision en mode exploration et relaxation (2h30)
- Sophrologie et mandala (2h30)
- Sophrologie et écriture brève (2h30)
- Sophrologie et zen' attitude au quotidien (2h)

PILATES POWER

Un type de Pilates ayant pour objectif de stimuler l'esprit et d'entraîner le corps de façon simultanée. c'est de la coordination, de la respiration, du renforcement musculaire. Une remise en forme tout en douceur.

Lundi de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30
ou

Mercredi de 18h à 19h ou de 19h à 20h
ou de 20h à 21h

Salle Georges Audinot

Animateur : Martin CHEVALIER

Relais lundi : Michèle FISCHER

Michele.fischer22@gmail.com

*Relais mercredi 18h et 19h : Chantal COUCHET
christalice11@gmail.com*

*Relais mercredi 20h : Elisabeth PARMANTIER
elisabeth.parmantier@orange.fr*

PILATES CLASSIQUE

Mardi de 18h à 19h

Salle Georges Toussaint

ou

Mercredi de 12h30 à 13h30

Salle Georges Audinot

Animateur : Benjamin VAISON

*Relais mardi : Pascale RAMDANI
pascaleramdani@gmail.com*

*Relais mercredi : Marie-Christine DAPREMONT
dapremontjcmc@gmail.com*

Une méthode d'exercices physiques qui visent à renforcer les muscles profonds, à améliorer la posture, la flexibilité et la coordination. Les exercices de Pilates classique sont basés sur des mouvements fluides et contrôlés, mettant l'accent sur la respiration et la concentration. Pour débutant et intermédiaire.

TARIF IDENTIQUE POUR CHAQUE COURS DE PILATES

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

Extérieur : 145 € (+ l'adhésion L&R)

BIEN-ÊTRE

Adultes

Certificat médical recommandé

YOGA-PILATES

NOUVEAUTÉ

Une méthode à mi-chemin, mêlant harmonieusement exercices de yoga et de Pilates, qui vise à renforcer les muscles posturaux ainsi que la mobilité articulaire.

C'est l'idéal pour assouplir et muscler la silhouette, tout en lâchant prise pour retrouver la sérénité au quotidien grâce à la prise de conscience de votre respiration.

Vendredi de 12h15 à 13h15

Salle Georges Audinot

Animatrice : Lysiane GIAMBI

Contact : 03 83 54 41 42

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

PILATES ENERGIE

Vendredi de 13h15 à 14h15

Salle Georges Audinot

Animatrice : Lysiane GIAMBI

Contact : 03 83 54 41 42

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Un Pilates dynamique, pour tous, qui se concentre sur le renforcement des muscles abdominaux, pelviens et stabilisateurs de la colonne vertébrale ainsi que la chaîne scapulaire, ce qui favorise une stabilité et un soutien optimal du corps.

TARIF IDENTIQUE POUR CHAQUE COURS DE PILATES

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

Extérieur : 145 € (+ l'adhésion L&R)

PILATES FASCIA

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

L'exploration du mouvement en conscience.

Ce cours propose une approche globale du mouvement avec des mouvements fluides et ondulants qui stimulent et assouplissent le fascia. Le fascia est un tissu conjonctif omniprésent qui relie tous les organes, muscles, os et fibres nerveuses de notre corps, faisant de lui notre plus grand organe sensoriel. Ce cours offre une vision holistique, pour un corps hydraté, souple, tonique et en harmonie avec l'esprit. Avec une pratique régulière, les progrès sont rapides : meilleure posture, force accrue, et flexibilité améliorée, favorisant bien-être et conscience corporelle.

L'objectif est d'harmoniser corps et esprit pour une vie sans douleurs ni tensions. Pour profiter pleinement, il est essentiel d'avoir envie de comprendre le fonctionnement de son corps, de connaître les principaux repères osseux, 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)

BIEN-ÊTRE Adultes

Certificat médical recommandé

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 environ 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.



SYLVOTHERAPIE

Ateliers :

Dimanche 13 octobre 2024 - 14h30-17h

Samedi 2 novembre 2024 - 14h-16h30

Dimanche 16 mars 2025 - 14h30-17h

Samedi 5 avril 2025 - 9h30-12h

Dimanche 4 mai 2025 - 14h30-17h

Samedi 7 juin 2025 - 9h30-12h

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

Animateur : Thierry BARBILLON

Contact : 03 83 54 41 42

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

Tarifs par atelier :

Adhérent : 25 € - Non adhérent : 28 €

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 proposés : Parc de l'Embanie à Heillecourt, Parc de Montaigu à Jarville, Parc du Charmois à Vandoeuvre, Bois de la Champelle à Vandoeuvre, Parc Mme de Graffigny...

Pour la sortie du 13 octobre, le Parc de Montaigu est envisagé :

RDV au 23 Rue de l'Ermitage à Jarville-la-Malgrange.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical recommandé

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 : 40 € (+ l'adhésion L&R)

Extérieur : 45 € (+ l'adhésion L&R)

Compétition : Heillecourt : 50 € (+ l'adhésion L&R + forfait licence*)

Extérieur : 55 € (+ l'adhésion L&R + forfait licence*)

*Un forfait licence + assurance sera à régler en plus en septembre, dès que le tarif de la licence sera connu.

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

TENNIS DE TABLE

(+ de 16 ans)

Mardi ou Vendredi de 20h à 22h30
COSEC

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

Relais 2 : Hélène GERECHE - 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)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical recommandé

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

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

BOXE SENIORS

NOUVEAUTÉ

Lundi de 11h à 12h

Salle Georges Toussaint

Animateur : Dimitri HAB

Contact : 03 83 54 41 42

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

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

Extérieur : 135 € (+ l'adhésion L&R)

Une discipline qui peut sembler impressionnante, mais est très intéressante pour le cardio et la mémoire. Elle permet de travailler l'équilibre, crucial avec l'âge, la mémoire en retenant des enchaînements de mouvements, ainsi que la perception de l'espace.

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 - 06 14 55 53 74*

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



STEP

Mardi de 19h45 à 20h45
Salle Georges Audinot

Animateur :

*Contact : 03 83 54 41 42
loisirsetrencontres@lr-heillecourt.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 entraînant, sa cadence en musique et ses enchaînements chorégraphiés. Il permet à l'organisme de brûler beaucoup de calories.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Certificat médical recommandé



Happy Nordic, c'est la combinaison parfaite entre MARCHÉ NORDIQUE et SPORT SANTÉ. Nos séances alternent entre la marche nordique et des ateliers de PILATES, YOGA et MÉDITATION. Nous travaillons l'endurance pour améliorer le souffle, tout en respectant la condition physique de chacun. Grâce à la PROPULSION par les bras, tous les muscles du DOS sont activés, favorisant MOBILITÉ, ÉQUILIBRE et COORDINATION.

Happy Nordic est accessible à tous ceux qui cherchent une activité physique intelligente, reliée avec les cycles de la nature.

HAPPY NORDIC®

Lundi de 18h30 à 20h30
ou

Jeudi de 14h30 à 16h30
ou

Samedi de 14h30 à 16h30

NOUVEAU
CRENEAU

**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)

Nouveau : pour 2 séances par semaine :

Heillecourt : 380 €

Extérieur : 408 €

Formule à la séance :

Adhérent : 13 €

Non adhérent : 15 €

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

Il est possible de dématérialiser le formulaire d'achat de séances (par mail), mais celles-ci ne seront utilisables qu'après réception du règlement.

Séance découverte au Parc de Brabois - Tarif à la séance (voir ci-dessus) :

- **Dimanche 8 septembre 2024 de 10h à 11h30**
- **Lundi 9 septembre 2024 de 18h à 19h30**

A votre écoute depuis 2010.

Service de proximité

Du particulier à la TPE / PME



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 ELECTRIQUES ET ELECTRONIQUES



FEUILLETTE

Plus qu'une boulangerie !

**BOULANGERIE - PÂTISSERIE
RESTAURATION - SALON DE THÉ**



**OUVERT DE 6H30 à 20H00
DU LUNDI AU DIMANCHE**



1 Rue des coteaux
ZAC d'Houdemont
54180 Heillecourt

.....
120 AV du 69ème
Régiment d'Infanterie
54270 Essey-lès-Nancy





Le salon de Marjorie
 1 Place de la république 54180 Heillecourt
 06.36.01.66.76

Horaires

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi 8h30 - 18h30		Mercredi : Fermé
Samedi 8h30 - 17h		



Boulangerie Pâtisserie
 MICHEZ Jean-Marc Artisan du pain

Complice de la nature

5, place de la Fontaine
54180 HEILLECOURT 03 83 51 46 09



Laurent Andry Agent Général **Allianz** Assurances, Santé & Services financiers **Allianz**

Allianz Laurent ANDRY - Agent Général
 4 Place de la Fontaine 54180 Heillecourt
 Tél. : 03 83 67 63 62
 Mail : andry.heillecourt@allianz.fr
 Site : agence.allianz.fr/heillecourt-54180-H95466



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 21 h. 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).

Cabinet d'expertise comptable de proximité

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



EPHORAN

SARL EPHORAN 16, Rue de Vandoeuvre
54180 HEILLECOURT

Tél. : 03-83-57-10-42 www.ephoran.fr

déc.
Story

LE RÉSEAU

Énergie
Stores.

Pose
Dépannage
Motorisation

**VOLETS ROULANTS • STORES • PERGOLAS
PORTES DE GARAGE • PORTAILS • PORTES D'ENTRÉE**

2 allée des Tilleuls
54 180 HEILLECOURT

Tél : 03 83 96 54 66
energie-stores.decostory.fr

papeterie et fournitures de bureau



**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

**Pizzas
A EMPORTER**

49 grande rue
Heillecourt



03 83 56 28 54

www.provencalpizza.fr



**Culture Vélo
Nancy**



VTT - Route - Ville - VTC - VAE - Enfants

Vélos neufs et d'occasions - Atelier sur RDV

03 83 95 45 55

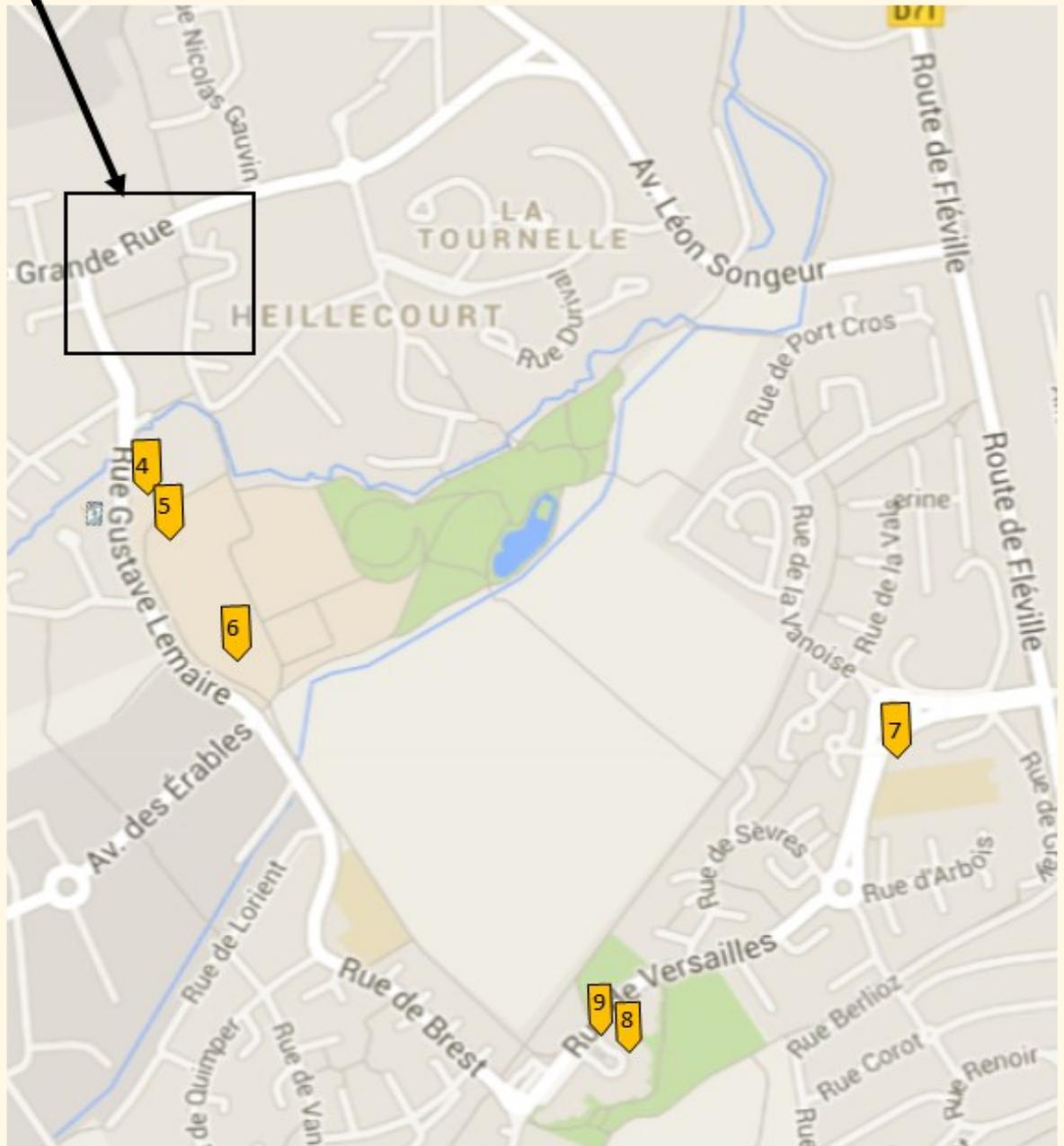
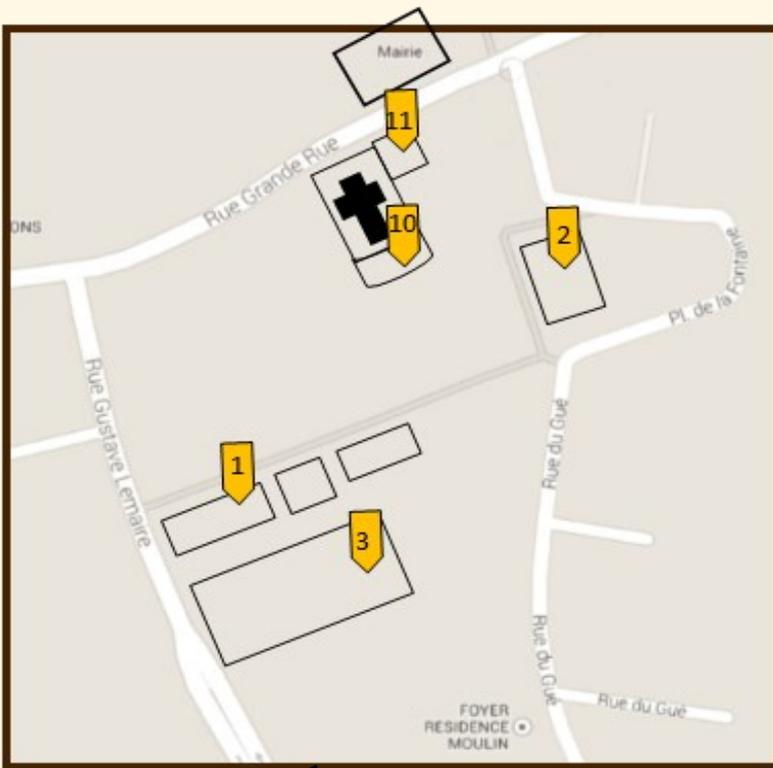
54nancy@culturevelo.com

14 rue d'Albertville, 54500 Vandoeuvre-lès-Nancy

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

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

loisirsetrencontres@lr-heillecourt.fr

<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)

WANTED BENEVOLE



Rejoignez-nous !

€ INESTIMABLE