

Association Sports et Loisirs



Hautevilloise

L'Association Sports et Loisirs Hautevilloise a le plaisir de vous présenter ses **activités pour la saison 2023 2024 dans la plaquette ci-après.**

Vous retrouverez en pages 2 et 3 de ce document, les activités sportives et de loisirs habituelles régulières avec les horaires, les dates de reprise, le nom des animateurs et des référents.

De plus un projet de **séances de sophrologie** se concrétise à la rentrée.

Un sondage auprès des adhérents a montré l'intérêt porté à cette **nouvelle activité.**

Enfin des ateliers ou activités occasionnelles seront également proposées au cours du prochain exercice.

Pour plus de renseignements, **n'hésitez pas à contacter les membres du Bureau de l'ASLH** dont les coordonnées figurent en dernière page.

Au plaisir de vous retrouver ou de vous compter parmi nos nouveaux adhérents.

Bien cordialement.

Pour le Bureau,

Chantal MAZOYER – Présidente ASLH.

M-Hélène GUIGNARD – Secrétaire ASLH.

Pour adhérer et vous inscrire aux activités, cliquez sur le lien suivant

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAAN_ijqavBURVvk3OUxOMkNQQVZVM0NLNUFGQIdFTk9FOS4u



Activités de **sports** et de **loisirs**

Saison 2023 2024

Activités ouvertes **en priorité** aux hautevillois(es) et accessibles aux personnes extérieures en fonction des disponibilités.
Possibilité d'une séance de découverte sans engagement.
Certificat médical à fournir pour les activités sportives.

PILATES

2 groupes : mardi 17h45 à 18h45 / vendredi 9h30 à 10h30, salle des fêtes.

15 participants maximum par groupe.

**Reprise mardi 5 et
vendredi 8 septembre 2023**

Animatrice : Corinne PILLLOT

Référent ASLH : Patricia GARCIA

GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 19h00 à 20h15, salle des fêtes.

Reprise mardi 5 septembre 2023

Animateur : Christophe LETOURNEAU

Référent ASLH : Patricia GARCIA

YOGA

2 groupes : mercredi 20h15 à 21h15 /
lundi 9h30 à 10h30, salle des fêtes.

20 participants maximum par groupe.

**Reprise lundi 4 et
mercredi 6 septembre 2023**

Animatrice : Simona FRISON

Référent ASLH : Agnès CHARDIN



GYM KINE

Jeudi 9h30 à 10h30, salle des fêtes.

Reprise jeudi 7 septembre 2023

Animatrice : Corinne PILLLOT

Référent ASLH : Philippe JOUIN





MARCHE NORDIQUE ADAPTEE

JeuDi 14h30 à 16h00.

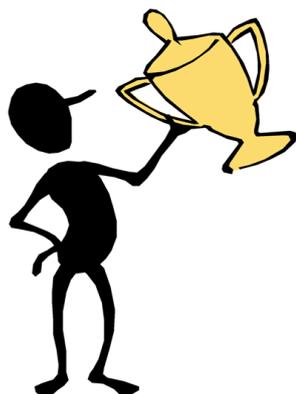
Reprise jeudi 5 octobre 2023

au terrain de sport, Hauteville-lès-Dijon.

Animatrice : Corinne PILLOT.

Référents ASLH : Martine VERY,

Philippe JOUIN, Michel RENARD



MARCHE NORDIQUE

3 groupes : lundi (1) et
mardi (2) 9h30 à 11h00.

Reprise lundi 18 et mardi 19 septembre 2023

au terrain de sport, Hauteville-lès-Dijon.

Animateurs : Corinne PILLOT

et Christian PAULIN

Référents ASLH : Martine VERY,

Philippe JOUIN, Michel RENARD

NOUVEAU !

A partir de septembre 2023, l'ASLH
proposera **des séances collectives de
sophrologie.**

Effectif maximum 12 personnes.

Tous les 15 jours, jeudi 18h30 à 19h30
salle des associations .

Animatrice : Justine FINELLE

Référent ASLH : Chantal MAZOYER

ART FLORAL

Mercredi 18h00 à 20h00, 1 fois par mois.

Reprise en septembre 2023

Magasin Gilles SONNET Fleuriste

61 rue de Dijon - Fontaine-lès-Dijon.

Nombre de participants limité à 10.

Les participants repartent avec leur réalisation.

Animateur : Gilles SONNET

Référent ASLH : Patricia GARCIA

SORTIES CULTURELLES ARCHEOLOGIQUES

Planification en cours d'année.

Si vous vous inscrivez, vous recevrez les informations
par mail avant chaque sortie.

Animateur : Clément LASSUS-MINVIELLE.

Référent ASLH : Agnès CHARDIN



En plus des activités maintenant habituelles régulières détaillées précédemment, l'ASLH vous proposera au cours de l'exercice 2023 2024

- **une nouvelle sortie œnologique**, à Solutré cette fois
- **de nouveaux ateliers maroquinerie** pour adultes et enfants
- et d'autres activités et événements encore à l'étude qui seront annoncés aux adhérents ultérieurement..



BUREAU DE L'ASLH

Chantal MAZDYER - Présidente : 06 52 83 40 33 - cmazoyerfr@yahoo.fr

M-Hélène GUIGNARD - Secrétaire : 06 07 83 41 58 - secretariat-aslh@orange.fr

ou m-helene-guignard@wanadoo.fr

Pierre CHARDIN - Trésorier : 06 02 52 58 59 - aslh pierre@orange.fr

Agnès CHARDIN : 06 02 50 01 37 - agnes.aslh@orange.fr

Patricia GARCIA : 06 22 98 65 18 - rene-garcia@wanadoo.fr

Philippe JOUIN : 06 31 14 29 69 - jouin.philippe@bbox.fr

Michel RENARD : 06 30 52 65 89 - renard.michel21@orange.fr

Martine VERY : 06 23 08 42 93 - mvg.very@sfr.fr