

FLASH-INFOS ASDA



Août 2023

EN SEPTEMBRE...

Et UP.... à vos chèques UP !

OUVERTURE

DES SECTIONS SPORTIVES

Volley

Ouverture le 13



Marche

Ouverture le 19



Pilates

Ouverture le 18



SPECIAL SPORTS

PILATES

Tous les lundis de 17h45 à 18h45 (hors période de vacances scolaires et jours fériés)

Lieu : gymnase de Bel Air.

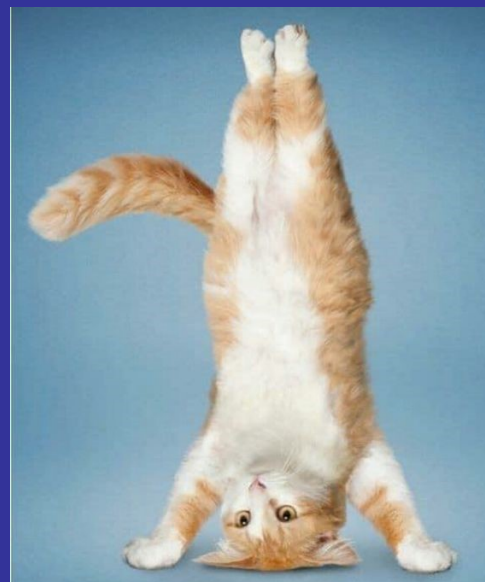
Encadrement : Sarah LAMOUCHE

Date d'ouverture : 18 septembre

Cotisation annuelle : 80 € (règlement possible par chèque bancaire, chèques UP, coupons sports).

Aide possible du COS.

Bulletin d'inscription ci-joint à retourner dûment complété pour le 8 septembre 2023 au plus tard accompagné du règlement et d'un certificat médical.



MARCHE NORDIQUE

Tous les mardis de 17h45 à 19h15 (hors période de vacances scolaires et jours fériés)

Lieu : parcours différents tout au long de la saison

Encadrement : Sarah LAMOUCHE

Date d'ouverture : 19 septembre

Cotisation annuelle : 80 € (règlement possible par chèque bancaire, chèques UP, coupons sports).

Aide possible du COS.

Bulletin d'inscription ci-joint à retourner dûment complété pour le 8 septembre 2023 au plus tard accompagné du règlement et d'un certificat médical.

SPECIAL SPORTS

VOLLEY-BALL

Depuis 2018 l'ASDA a, dans le cadre de son projet de développement du sport en secteur rural, décentralisé sa section loisirs volley au gymnase de la Ribambelle à Lusigny.

Cette section est ouverte à tous.

Elle fonctionne chaque mercredi (y compris pendant les périodes de petites vacances scolaires) sur le créneau 18h30/20h.

Toutefois, dès lors que les effectifs le justifieront, des créneaux supplémentaires pourront être ouverts dès 17h30 et jusqu'à 22h.

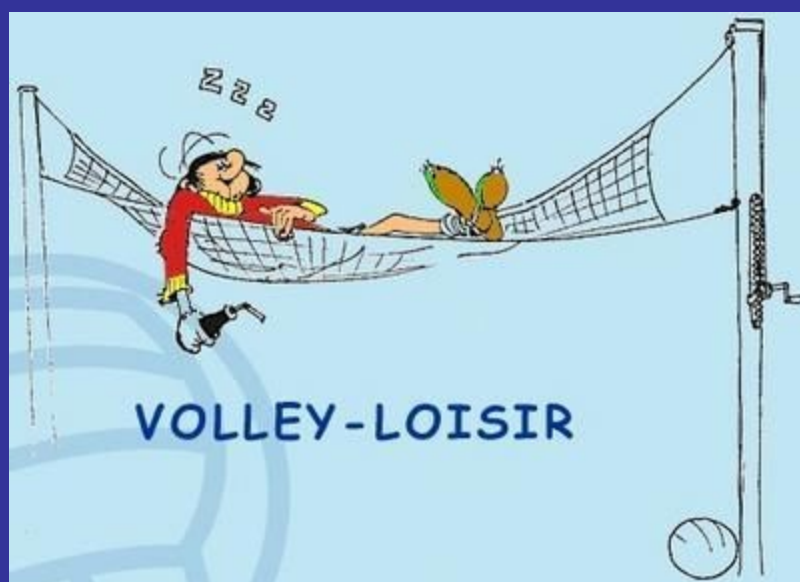
Encadrement : Thierry THOMAS

Date d'ouverture : 13 septembre 2023

Cotisation annuelle : 80 € (règlement possible par chèque bancaire, chèques UP, coupons sports).

Aide possible du COS.

Bulletin d'inscription ci-joint à retourner dûment complété pour le 8 septembre 2023 au plus tard accompagné du règlement et d'un certificat médical.



SPECIAL SPORTS

BILLETTERIES BOWLING et PISCINE

Malgré les augmentations récurrentes de nos fournisseurs nous vous garantissons nos tarifs et nos conditions au moins jusqu'au 31 décembre 2023.

Bon de commande ci-joint.

NOUVEAU - BILLETTERIE E-KART LASER

La voilà ENFIN !!!

Venez tester entre collègues adhérents nos mini-karts électriques équipés de lasers le mardi entre 12h et 13h au gymnase de Bel Air.

ATTENTION réservation préalable obligatoire au moins une semaine à l'avance auprès de Stéphane (Tél 04.70.34.95.20.).

Vos tickets d'entrée sont à commander à l'aide du bon de commande ci-joint.



NOUVEAU - BILLETTERIE STREET FOREST



Equilibre, grimpe, tyrolienne, tout y est dans notre parcours aventure d'intérieur entièrement sécurisé avec 17 ateliers.

Les séances se dérouleront les mêmes jours et dans les mêmes conditions que le E-kart (réservation préalable obligatoire au moins une semaine à l'avance auprès de Stéphane et commande des tickets à l'aide du

bon de commande joint).

SPECIAL SPORTS

BILLETTERIE RUGBY

C'est parti pour une nouvelle saison avec l'ASM CLERMONT AUVERGNE

Les règles des années passées sont reconduites :

- 2 places maxi par adhérent actif (une place adhérent à - 40 % et une place accompagnant à - 20 %).
- Compte tenu des modalités de mise en vente des tickets d'entrée nous n'avons aucune certitude a priori d'obtenir les tickets commandés
- Nous ne commanderons pas plus de 10 places par match afin de pouvoir vous proposer pendant toute la saison ce type de prestation.

Première rencontre le samedi 26 août à 17h au stade M Michelin.

PERPIGNAN	tarif remisé 40 %	tarif remisé 20 %
Limagrain Centrale (Travées 16 ou 18)	30,00 €	40,00 €
Auvergne Centrale Haute (travée 3 et 4)	30,00 €	40,00 €
Philiponeau Basse	27,00 €	36,00 €
Limagrain Intermédiaire (Travée 19)	24,00 €	32,00 €
Auvergne Intermédiaire Haute (travées 2 et 5)	21,00 €	28,00 €
Philiponeau Centrale (travées 9 et 11)	21,00 €	28,00 €
Limagrain Latérale (Travées 14 ou 20)	18,00 €	24,00 €
Philiponeau Latérale (travées 8 ou 13)	18,00 €	24,00 €
Auvergne Latérale (travées 1 ou 6)	18,00 €	24,00 €

Réservation par mail sur la boîte asda@allier.fr en précisant les nom, prénom et âge des inscrits ainsi que la tribune souhaitée avant le 7 août

En retour nous vous indiquerons les tarifs et vous inviterons à procéder au règlement.

A réception du règlement vos places vous seront expédiées directement sur votre boîte mail.

SPECIAL QVT DU 2ème SEMESTRE 2023

LE PROGRAMME DES ACTIVITES A LA PAUSE DEJEUNER

A MONTLUCON 14 séances

SOPHROLOGIE avec Brigitte SOURET les 10 et 17/10, 28/11, 5 et 11/12

BODY-ZEN avec Thibault BRIERE les 12 et 19/10, 9 et 16/11

PILATES avec Thibault BRIERE les 13, 23 et 30/11, 7 et 4/12



A MOULINS 18 séances

SOPHROLOGIE avec Robert DUPRE, Sandrine GUILLAUMIN et la petite dernière Céline CAILLE les 5, 12 et 19/10 (Robert), les 7 et 14/11 (Sandrine), et les 23 et 30/11 (Céline).

QI GONG avec Frédérique PICARONY le 24/11 et les 1, 8 et 15/12

STRETCHING avec Aurélie SELLOT les 2, 9 et 16/10

PILATES avec Aurélie SELLOT les 13, 20 et 27/11 et le 4/12

A VICHY 14 séances

SOPHROLOGIE avec Angeline CLOSTRE les 13 et 20/10, les 10, 17 et 24/11 et le 1/12

PILATES avec Karine LAFAYE les 7, 14, 21 et 28/11

STRETCHING avec Karine LAFAYE les 10 et 17/10, et les 5 et 12/12

Dès maintenant nous enregistrons les inscriptions **OBLIGATOIRES** (avec production d'un certificat médical et dans la limite des places disponibles) sur la boîte asda@allier.fr

Une confirmation par mail sera adressée dans les jours qui précèdent les séances.

SPECIAL QVT : **NOUVEAU** LE TEAM-BUILDING SERVICES

Alors que le coffre pirate poursuit sa tournée dans les services, nous proposons désormais aux services du Département, à l'initiative des chefs de service, de participer à un team-building sur le site de Bel Air.

Au menu 8 activités, renouvelées chaque mois, nécessitant de faire preuve de cohésion, de collaboration, d'initiative et d'adresse.

Parmi ces 8 activités votre chef de service en retiendra 4.

Pour le mois de septembre les activités proposées sont : bouncing ball (wipeout) / arène combi-sports interactives (adresse) / baby-foot humain / ski sur herbe (à 4) / parcours coopératif (jeu de collaboration) / curling / pétanque d'intérieur / trampoline 4 pistes.

Durée : 1 heure (1 activité toutes les 15 mn environ) à l'horaire de votre choix.

Inscriptions et renseignements dès maintenant sur la boîte asda@allier.fr ou auprès de Stéphane au 04.70.34.95.20.

SPECIAL QVT : **NOUVEAU** LE TEAM-BUILDING INTER-SERVICES

Lorsque vous aurez testé le TEAM BUILDING SERVICES n'hésitez pas à franchir le pas et à tester le TEAM-BUILDING INTER-SERVICES.

Ce nouveau produit favorisera les échanges entre agents de la collectivité et participera au décroisement des services.

Comment s'y prendre ?

Lancez un défi (amical) à un autre service ...

Une fois votre adversaire trouvé l'un des deux chefs de service devra formaliser sa demande soit par mail (asda@allier.fr), soit en contactant Stéphane au 04.70.34.95.20.

Il arrêtera avec lui la date et la tranche horaire retenues (lieu fixe : Bel Air).

Il devra également valider la liste des « épreuves » auxquelles seront confrontés les agents.

Bien sûr TOUS devront pouvoir participer, MAIS attention tous les coups seront permis.

N'oubliez pas vos appareils photos et transmettez nous vos plus beaux clichés afin de les publier sur l'intranet.

Aux beaux jours nous mettrons à votre disposition nos tables pour un pique-nique tiré du sac.



SPECIAL QVT : **NOUVEAU**, DES ANIMATIONS FLASH

L'ASDA se déplace partout dans le Département, à la demande de votre chef de service.

Réservez une salle de réunion et laissez nous la main pour une durée maximum d'1 heure.

Nos déplacements seront limités à 1 par mois et par arrondissement, donc.... positionnez-vous rapidement.

4 produits au choix vous sont proposés : Bataille de boules de neige / Concours avec système interactif (tir à l'arc ou nerfs) / Pétanque d'intérieur / jeux en libre accès : birdy wall, parcours copératif, tour coopérative, curling, blazpod, mikado, domino, triangle anneaux quilles, cornhole.

Inscriptions et renseignements dès maintenant sur la boîte asda@allier.fr ou auprès de Stéphane au 04.70.34.95.20.