

FLASH-INFOS ASDA



JANVIER 2024

MEILLEURS VOEUX 2024

SUR VOTRE AGENDA DU MOIS DE JANVIER

Billetteries Sports

BASKET PRO B - JAV / BOULAZAC le 19

LIGUE1 FOOT - CLERMONT / STRASBOURG le 28

BASKET PRO B - JAV / LILLE le 30

Surprise

Tirage au sort le 31

Activités sportives

Section PILATES le lundi soir

Section MARCHE NORDIQUE le mardi soir

Activités sportives GRATUITES sur les 3 sites à la pause déjeuner

Dans ce numéro

- ADHESIONS
- BILLETTERIE BASKET
- BILLETTERIE RUGBY
- BILLETTERIE FOOT
- SECTIONS SPORTIVES
- ACTIVITES SPORTIVES A LA PAUSE DEJEUNER
- E-KART LASER
- BELOTE

EN 2024, L'ASDA SOUFFLE SES **35** BOUGIES

ADHESIONS 2024

Qui dit nouvelle année, dit lancement de la campagne de renouvellement des adhésions (bulletin ci-joint).

Etre adhérent(e) à l'ASDA donne accès à tarifs préférentiels aux billetteries cinéma, piscine, bowling, CNCS, sports, e-kart laser, street-forest, aux tirages au sort mensuels, aux sections sportives, aux manifestations ponctuelles.

TARIFS (inchangés)

Actifs (agents départementaux et retraités) : 12 €

Bénéficiaires (conjoint, ascendants, descendants) : 15 €

Extérieurs : 20 €

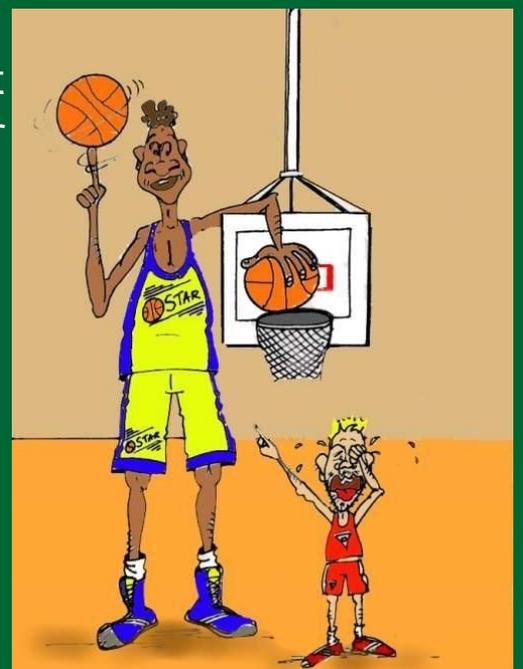
BILLETTERIE BASKET : BOULAZAC le 19 janvier et LILLE le 30 janvier

C'est NOUVEAU, en plus du foot et du rugby, voilà le BASKET qui arrive en 2024 avec la JAV.

2 places maxi par adhérent actif (une place adhérent à - 40 % et une place accompagnant à - 20 %) pour un des deux matches.

Places disponibles en catégories :

- 1 (- 40 % = 7,20 € et -20 % = 9,60 €),
- 2 (- 40 % = 5,40 € et - 20 % = 7,20 €)
- 3 (- 40 % = 4,20 € et - 20 % = 5,60 €).



Réservation avant le 5 janvier 2024 par mail sur la boîte asda@allier.fr en précisant les nom, prénom et âge des inscrits ainsi que la tribune souhaitée.

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

- Compte tenu des modalités de mise en vente des tickets d'entrée nous n'avons aucune certitude à 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.

BILLETTERIE RUGBY : CLERMONT / LYON le 3 février

2 places maxi par adhérent actif (une place adhérent à - 40 % et une place accompagnant à - 20 %).

Places disponibles en tribunes Auvergne (centrale, intermédiaire ou latérale) / Limagrain (centrale, intermédiaire ou latérale) / Phliponeau (basse, centrale ou latérale) et en pesage.

Réservation avant le 5 janvier par mail sur la boîte asda@allier.fr en précisant les nom, prénom et âge des inscrits ainsi que la tribune souhaitée

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.

- Compte tenu des modalités de mise en vente des tickets d'entrée nous n'avons aucune certitude à 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.

BILLETTERIE FOOT : CLERMONT / STRASBOURG le 28 janvier

2 places maxi par adhérent actif (une place adhérent à - 40 % et une place accompagnant à - 20 %).

Places disponibles en tribunes Gergovie F / Limagne / Volcan.

Réservation avant le 5 janvier par mail sur la boîte asda@allier.fr en précisant les nom, prénom et âge des inscrits ainsi que la tribune souhaitée

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.

- Compte tenu des modalités de mise en vente des tickets d'entrée nous n'avons aucune certitude à 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.

SECTIONS SPORTIVES : l'heure des bonnes résolutions à sonné !!

C'est décidé vous voulez vous remettre au sport !!! Allez on vous aide.

Les sections **PILATES** et **MARCHE NORDIQUE** accueillent à compter du mois de janvier les nouveaux inscrits pour (seulement) **48 €** (période de janvier à juin 2024).

Pour rappel le **PILATES** c'est chaque lundi (hors vacances scolaires) de 17h45 à 18h45 et la **MARCHE NORDIQUE** chaque mardi (hors vacances scolaires) de 17h45 à 19h15.

Inscriptions pas mail sur la boîte asda@allier.fr

A VOUS DE JOUER

ACTIVITES SPORTIVES A LA PAUSE DEJEUNER : c'est ouvert à tous les agents et c'est gratuit...

... c'est aussi partout (Moulins, Montluçon et Vichy)....

Les frais d'encadrement sont pris en charge par la collectivité il ne vous en coûtera donc....RIEN !

En 2024, on simplifie tout : vous vous inscrivez sur la boite asda@allier.fr non plus à la séance, ni au mois, mais pour tout le semestre en cours ou à venir (choisissez vos séances).

ATTENTION cependant, notre capacité d'accueil est forcément limitée, donc....tant pis pour les retardataires.

NOTEZ par ailleurs que vous recevrez une confirmation d'inscription, mais plus aucune « convocation ».

En contrepartie nous faisons appel à votre bon sens, lorsque vous aurez un imprévu et que vous ne pourrez finalement pas participer à une séance, soyez sympa prévenez-nous suffisamment en amont. Merci d'avance.

LE PROGRAMME DU 1ER SEMESTRE 2024

MOULINS

- **Sophrologie avec Robert DUPRE les 7, 14, 28 mars et les 4 et 11 avril de 12h30 à 13h30**

(assis, debout, couché, vous apprendrez à vous détendre, à libérer les tensions musculaires, à gérer le stress, l'anxiété, les douleurs, les troubles du sommeil, notamment).

- **Sophrologie avec Sandrine GUILLAUMIN le 30 janvier (booster son énergie), le 6 février (calme et apaisement), le 28 mai (relâcher la pression) et le 4 juin (garder un état d'esprit positif), de 12h30 à 13h30**

- **Stretching postural avec Aurélie les 13, 21, 27 mai et 3, 10, 17 et 24 juin, de 12h15 à 13h15**

- **Pilates toujours avec Aurélie les 8, 15, 22, 29 janvier et 5, 12 février.**

ACTIVITES SPORTIVES A LA PAUSE DEJEUNER : c'est ouvert à tous les agents et c'est gratuit

MONTLUCON

- **Sophrologie avec Brigitte SOURET les 5, 12, 19, 26 mars et les 2 et 9 avril de 12h30 à 13h30**

au cours de ces 6 séances, vous apprendrez des mouvements simples, des exercices de respiration et de visualisation pour sortir des ressassements, relâcher les tensions corporelles et savoir vous ressourcer facilement au quotidien...

- **Body-zen avec Thibault les 16, 23, 30 mai et les 6, 13, 20, 27 juin de 12h30 à 13h30.**

- **Pilates toujours avec Thibault les 11, 18 janvier et les 1er, 8 et 15 février de 12h15 à 13h15.**

VICHY

- **Sophrologie avec Angeline les 8, 15 mars** (mieux gérer son stress), **le 22 mars** (confiance en soi), **le 29 mars** (gagner en concentration), **les 5 et 12 avril** (détente et relâchement) **de 12h30 à 13h30**

- **Pilates** (gymnastique douce alliant respiration et tonification des muscles profonds, notamment ceux du plancher pelvien, par des mouvements lents, qui vise à renforcer les muscles posturaux permettant ainsi un meilleur maintien dans la vie quotidienne) **avec Karine les 14, 21, 28 mai et les 4, 11, 18, 25 juin de 12h15 à 13h15.**

- **Gym-zen** (plusieurs techniques, telles que le Yoga, le Pilates, le Stretching et la Relaxation vous permettront d'évacuer le stress avec des exercices de coordination, de mobilité, de tonification musculaire, le tout sur une musique douce de façon à éliminer les tensions quotidiennes) **toujours avec Karine les 9, 16, 23, 30 janvier et les 6 et 13 février de 12h15 à 13h15.**

Dès maintenant nous enregistrons les inscriptions **OBLIGATOIRES** (dans la limite des places disponibles) sur la boîte asda@allier.fr

A VOUS DE JOUER

LES MANIFESTATIONS DU MOIS DE JANVIER

E-KART LASER LE 26 JANVIER

RESERVE AUX ADHERENTS 2024 (inscriptions enregistrées au 12 janvier)

Cette manifestation GRATUITE entre dans le cadre des activités à la pause déjeuner.

Horaires : 11h45/13h

Lieu : Gymnase de Bel Air

4 karts à disposition // des créneaux toutes les 15 mn

Inscriptions par mail expédié **AVANT LE 12 JANVIER** sur la boîte asda@allier.fr précisant les nom et prénom de l'inscrit + le créneau souhaité.



BELOTE LE 25 JANVIER

MANIFESTATION OUVERTE A TOUS ET GRATUITE

Formez votre équipe de 2 joueurs et inscrivez-vous par mail sur la boîte asda@allier.fr **AVANT LE 12 JANVIER**.

Vous recevrez une confirmation d'inscription par mail.

N'oubliez pas votre jeu de cartes, votre tapis et de quoi noter les points, et rendez-vous à 12h30 en salle de la Sologne Bourbonnaise.

Le temps de vous installer et de découvrir vos adversaires (équipe tirée au sort) et c'est parti jusqu'à 13h30.

Pas de perdant, pas de gagnant, pas de récompense non plus, passez juste un bon moment convivial.

Encadrement Aurore JUGE.