

FLASH-INFOS ASDA



AVRIL 2024

SUR VOTRE AGENDA DU MOIS

Billetteries Sports

BASKET PRO B - JAV / PAU-LACQ-ORTHEZ le 5

BASKET PRO B - JAV / SAINT-CHAMOND le 13

LIGUE1 FOOT - CLERMONT / MONTPELLIER le 14

BASKET PRO B - JAV / POITIERS le 26

RUGBY TOP 14 - ASM / STADE FRANÇAIS le 27

Animation

TROC PLANTES le 25



Dans ce numéro

- BILLETTERIE BASKET
- BILLETTERIE FOOT
- BILLETTERIE RUGBY
- ACTIVITES SPORTIVES à la pause déjeuner
- ANIMATION TROC PLANTES
- TEAM-BUILDING directions et services
- ESCAPE GAMES



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

BILLETTERIE BASKET : JAV / PAU le 5 avril, SAINT-CHAMOND le 13, POITIERS le 26

2 places maxi par adhérent actif (une place adhérent à - 40 % et une place accompagnant à - 20 %) pour un des trois 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 2 avril par mail sur la boîte asda@allier.fr en précisant les nom, prénom et âge des inscrits ainsi que la catégorie 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 FOOT : CLERMONT / MONTPELLIER le 14

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

Places disponibles en tribunes Gergovie F / Limagne / Volcan.

Réservation avant le 2 avril par mail sur la boîte asda@allier.fr en précisant les nom, prénom et âge des inscrits ainsi que la tribune souhaitée

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 RUGBY : ASM / STADE FRANÇAIS le 27

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

Réservation avant le 2 avril 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.

ACTIVITES SPORTIVES A LA PAUSE DEJEUNER : n'hésitez plus, c'est bon pour votre santé et c'est gratuit...

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

Nous acceptons néanmoins les inscriptions en cours de semestre.

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

NOTEZ par ailleurs que vous recevrez une confirmation d'inscription.

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 D'AVRIL A JUIN 2024

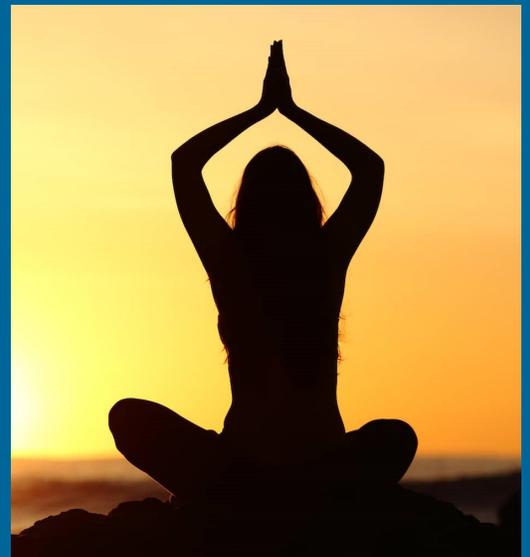
MOULINS

- Sophrologie avec Robert DUPRE 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 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



ACTIVITES SPORTIVES A LA PAUSE DEJEUNER : n'hésitez plus, c'est bon pour votre santé et c'est gratuit...

MONTLUCON

- **Sophrologie avec Brigitte SOURET 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.**

VICHY

- **Sophrologie avec Angeline 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.**

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



LES MANIFESTATIONS DU MOIS D'AVRIL

NOUVEAU - un TROC-PLANTES le 25 avril à Bel Air

MANIFESTATION OUVERTE A TOUS ET GRATUITE



Cette manifestation se déroulera à la pause déjeuner entre 12h30 et 13h45.

Si vous avez des plants de légumes, des graines, des fleurs, des aromates, etc... à donner ou à échanger c'est le moment.

Inscrivez-vous par mail sur la boîte asda@allier.fr.

ATTENTION à moins d'une douzaine « d'exposants » cette animation devra être annulée.

A votre disposition sur place tables et bancs.

Si la météo est incertaine des barnums seront également mis à votre disposition.

Possibilité pour les participants de pique-niquer sur place et de partager vos secrets de jardinage.

Les denrées qui n'auraient pas trouvé preneur seront remises aux « incroyables comestibles » qui fédèrent les habitants de Moulins, Yzeure, Avermes, souhaitant végétaliser leur quartier en plantant des légumes, aromates et petits fruitiers que tout un chacun pourra récolter le moment venu.

Pour tout renseignements complémentaires Aurore JUGE (juge.a@allier.fr)

LES TEAM-BUILDING PROPOSES PAR L'ASDA C'EST QUOI ?

Il s'agit d'un outil de cohésion d'équipes permettant d'échanger, de se découvrir dans un contexte autre que professionnel, d'élaborer collectivement des stratégies en optimisant les points forts de chacun.

Chaque trimestre huit activités nouvelles vous sont proposées; parmi celles-ci il vous appartiendra d'en retenir 4.

JE SUIS DIRECTEUR ou CHEF DE SERVICE ET JE VOUDRAIS INSCRIRE MON EQUIPE, JE FAIS COMMENT ?

Très simple, vous téléphonez à Stéphane au 04.70.34.95.20. ou vous expédiez la candidature de votre service sur la boîte asda@allier.fr.

Stéphane vous guidera dans votre choix et vous proposera une organisation correspondant à vos contraintes (horaires, effectifs, etc..).

COMMENT SE DERoule UNE SEANCE ?

Toujours aussi simple, votre équipe se présente au jour et heure convenus au gymnase de Bel Air et Stéphane s'occupe de... tout.

A votre disposition des vestiaires, et aux beaux jours vous pourrez enchaîner ce moment convivial par un pique-nique.

TEAM-BUILDING DIRECTIONS ET SERVICES

LES HUIT ACTIVITES DU SECOND TRIMESTRE 2024 :

Arène combi-sports, bouncing-ball, street-forest, e-kart laser, la-by toupies, billard carroussel , cornhole et tossit.



L'arène combi-sports

Il s'agit d'un jeu d'adresse utilisant différents accessoires sportifs (nerfs, arcs, ballon de basket, ballon de football etc..). Ce jeu est équipé d'un système interactif. Plus vous serez précis, plus vous marquez de points.



Le bouncing-ball

Le bouncing ball c'est notre "Wipeout" des jeux télévisés. Son principe est simple : atteindre une plateforme sans tomber en sautant de boule en boule.



Le street-forest

C'est un parcours aventure entièrement sécurisé grâce à une ligne de vie continue



Le e-kart laser

C'est un mini-kart électrique à une roue motrice. Tirez, touchez votre adversaire : il ralentira, vous accélérerez !!!! Tirez le levier sur votre droite et c'est parti pour un bon drift à 360 °.

TEAM-BUILDING DIRECTIONS ET SERVICES



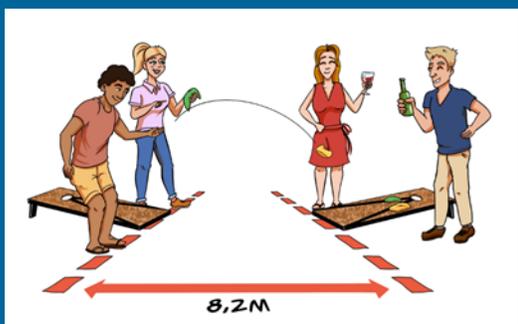
Le laby toupies

Actionnez les toupies dans la zone de lancement et dirigez-les vers les trous en évitant les obstacles. Chaque trou permet à votre équipe de remporter des points .



Le billard carrousel

10 boules à votre disposition et des points à gagner. Quand l'une tombe dans un trou, elle suit un labyrinthe de clous qui la fait atterrir de façon aléatoire dans les casiers du bas. C'est là que la chance fait son apparition. ...



Le cornhole américain

Fantastique jeu d'adresse à jouer en duel à 2 contre 2

Objectif : placer vos 4 sacs dans les trous avant vos adversaires.



Le tossit

C'est notre dernière acquisition.

Un jeu de fléchettes auquel on joue comme à la pétanque; la différence c'est que vous pouvez jouer partout et sur n'importe quelle surface y compris verticale.

ESCAPE-GAMES

COHESION D'EQUIPE, MOTIVATION, tout est compris dans notre coffre pirates pour passer un bon moment.

10 énigmes à résoudre en un maximum d'une heure.



Comment participer ?

FACILE : pour inscrire votre service utilisez la boîte mail asda@allier.fr

Dans la foulée le chef de service sera contacté pour convenir des modalités d'organisation, du lieu, et de la date d'intervention.

Si vous le souhaitez vous pourrez coupler votre animation avec un pique-nique à Bel Air ; dans le cas contraire nous nous déplacerons directement sur votre site professionnel.

ESCAPE-GAMES

A la date convenue, l'escape-game sera acheminé sur site (y compris sur les sites extérieurs) par son maître du jeu, et du temps !

Pour résoudre les énigmes vous devrez coopérer, collaborer, vous appuyer sur les compétences de chacun de vos collègues et leur capacité à être complémentaires.

Nombre de joueurs : 4 à 6 (à chaque fois que le service aura des effectifs plus importants il sera possible de constituer des équipes de 4 qui se relayeront énigme après énigme).

L'expérience vous tente ?

ALORS, A VOUS DE JOUER.

