

# FLASH-INFOS

# ASDA



JUIN 2024

## SUR VOTRE AGENDA DU MOIS

### Billetterie Sports

RUGBY TOP 14 - ASM / MONTPELLIER le 8

### Dans ce numéro

- BILLETTERIE RUGBY
- ACTIVITES SPORTIVES à la pause déjeuner



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

# BILLETTERIE RUGBY : ASM / MONTPELLIER le 8 JUIN

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 27 mai par mail sur la boîte [asda@allier.fr](mailto: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.

# ATTENTION

**DERNIER MATCH DE LA  
SAISON OFFICIELLE 2023/2024**

# 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](mailto: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.

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 DE JUIN 2024

### MOULINS

- **Sophrologie avec Sandrine GUILLAUMIN le 4 juin** (garder un état d'esprit positif), de 12h30 à 13h30

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

### MONTLUCON

• **Body-zen avec Thibault les 6, 13, 20, 27 juin** de 12h30 à 13h30.

### VICHY

- **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 4, 11, 18, 25 juin** de 12h15 à 13h15.