

# FLASH-INFOS ASDA



OCTOBRE 2024

## AGENDA DU MOIS

### Sections sportives

PILATES : le lundi à 17h45 (hors vacances scolaires)

MARCHE NORDIQUE : le mardi à 17h45 (hors vacances scolaires)

VOLLEY LOISIRS Lusigny : le mercredi à 18h30

### Activités sportives à la pause déjeuner

Début des séances le 1er à Montluçon, le 3 à Moulins et le 4 à Vichy

### Sport de haut niveau

FOOT : St Etienne / Lens - le 19 oct à 19h

RUGBY : ASM / Vannes - le 19 oct à 16h30

BASKET : JAV / Chartres le 11 oct, Nantes le 25 et Fos-sur-Mer le 29.

### Dans ce numéro

- SECTIONS SPORTIVES
- ACTIVITES SPORTIVES A LA PAUSE DEJEUNER
- BILLETTERIES SPORTS
- GROUPEMENT D'ACHATS



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

# SECTIONS SPORTIVES

## PILATES

Les lundis de 17h45 à 18h45 (hors périodes de vacances scolaires et jours fériés)

Lieu : gymnase de Bel Air. - Encadrement : Sarah LAMOUCHE

### **ATTENTION : nombre de places limité**

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 accompagné du règlement et d'un certificat médical.**

## MARCHE NORDIQUE

Les mardis de 17h45 à 19h15 (hors périodes de vacances scolaires et jours fériés)

Lieu : en octobre départ du parking des Ozières - Encadrement : Sarah LAMOUCHE

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 accompagné du règlement et d'un certificat médical.**

## VOLLEY-BALL

Les mercredis (y compris pendant les périodes de petites vacances scolaires) au gymnase de la Ribambelle à Lusigny sur le créneau 18h30/20h.

# SECTIONS SPORTIVES

Dès lors que les effectifs le justifieront, des créneaux supplémentaires pourront être ouverts le mercredi mais aussi le vendredi.

Encadrement : Thierry THOMAS

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 accompagné du règlement et d'un certificat médical.

## SUCCES DES PORTES OUVERTES VOLLEY-BALL DU 21 SEPTEMBRE.

La section a proposé tout au long de l'après-midi des jeux pour tous les âges (gonflables, jeux en bois et d'adresse) et bien sûr des ateliers volley.

L'**APERVO'VOLLEY** a constitué un moment de convivialité et de partage.

En clôture la découverte du **BLACK VOLLEY** a été particulièrement appréciée.



# ACTIVITES SPORTIVES A LA PAUSE DEJEUNER

EN OCTOBRE C'EST SOPHROLOGIE POUR TOUT LE MONDE...

## MONTLUCON

**SOPHROLOGIE de 12h30 à 13h30** avec Brigitte SOURET les 1er octobre (salle 220), 8, 15 octobre (salle 304)

## MOULINS

**SOPHROLOGIE de 12h30 à 13h30** avec Robert DUPRE les 3 et 10 octobre (salle de la Sioule) , et avec Sandrine GUILLAUMIN le 15 octobre (salle de la forêt de Tronçais).

## VICHY

**SOPHROLOGIE de 12h30 à 13h30** avec Angeline CLOSTRE les 4, 11, 18 octobre (salle 207).



Les inscriptions **OBLIGATOIRES** (avec production d'un certificat médical et dans la limite des places disponibles) doivent être expédiées sur la boîte [asda@allier.fr](mailto:asda@allier.fr)

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

# BILLETTERIE FOOT : ST ETIENNE / LENS

**Le 19 octobre à 19h.**

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

Places disponibles en tribunes HENRI POINT SURFACE (adhérent 13,80 € / accompagnant 18,40 €) et HENRI POINT CENTRALE (adhérent 22,80 € / accompagnant 30,40 €)

**Réservation avant le 7 octobre 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**

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.

## GROUPEMENT D'ACHATS

### VINS ET CHAMPAGNES

Une vente est ouverte jusqu'au 18 octobre (date limite de réception des commandes) - livraisons prévues d'ici fin novembre.

Nous avons très largement renouvelé notre offre afin de vous satisfaire au mieux; dans le même temps nous avons bien entendu pris soin de conserver les vins et champagnes les plus demandés.

Pour la plupart des nouveaux vins vous pourrez commander non pas un carton de 6 bouteilles mais seulement 3 bouteilles, afin de vous permettre de les tester.