



# FLASH INFOS HEUDREVILLE-SUR-EURE

## OCTOBRE 2020

### La vie de nos associations

**Association des Anciens Combattants** : L'assemblée générale est fixée au **vendredi 16 octobre à 18h** à la salle des associations.

**Comité des Fêtes**: Faute d'un nombre suffisant de candidats, une nouvelle assemblée générale est programmée. Si vous souhaitez participer à l'animation de la commune, rendez-vous le **Mercredi 21 Octobre à 19h** à la salle des associations.

### Salle Multisport

Elle accueille depuis mi-septembre de nombreux utilisateurs suivant le planning ci-après :

**Lundi** : **Culture Physique** de 18h à 19h45 (contact **06.72.56.08.09**) – **Badmington** de 20 h à 22h (contact **06.16.50.71.99**)

**Mardi** : **Yoga** de 10h à 11h30 (contact **06.20.41.69.56**) – **Karaté** de 18h à 20h30 (contact **06.76.85.17.23**)

**Mercredi** : **Qi Gong** de 9h15 à 10h45 et **Tai Chi** de 10h45 à 12h15 (contact **06.03.91.07.68**)

**Jeudi** : de 17h45 à 19h45 **Cvade Relaxation, Pilates** et **Stretching** (contact **06.03.49.87.40**) – **Karaté** de 20h à 22h (contact **06 76 85 17 23**)

**Vendredi** : réservé le 2<sup>ème</sup> vendredi du mois de 9h à 11h aux assistantes maternelles de **la Ribambelle** – **Yoga** de 14h30 à 16h (contact **06.20.41.69.56**) – **Club de danse Correliance** de 17h30 à 20h à partir du 5/2/2021 (contact **06.81.56.56.60**)

**Samedi** : **Club de danse Corréliance** de 10h à 12h30 à partir du 6/2/2021 (contact **06.81.56.56.60**)

**Dimanche** : **Boxe La Savate** de 10h à 12h (contact **06.65.51.38.35**)

### Zoom mensuel : Qi Gong et Tai Chi

Chaque mois, les activités d'une association seront présentées en détail.

L'association **Wuji** de Gaillon propose de pratiquer deux disciplines très anciennes d'arts chinois internes. Elles allient travail du corps, de l'esprit et de la respiration à travers des mouvements lents, souples et harmonieux. Elles permettent de renforcer le système immunitaire et le corps dans son ensemble, de lutter contre le stress et d'aller vers une certaine harmonie entre le corps et l'esprit. Le Qi Gong est une gymnastique énergétique faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise. Le Taiji Quan (Tai Chi) est un art martial pratiqué de manière lente et fluide. Les cours sont dispensés dans la salle multisport le mercredi matin et différentes formules d'adhésion sont proposées. Contact **06.03.91.07.68** ou [wuji.gaillon@gmail.com](mailto:wuji.gaillon@gmail.com)