

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarifification
Nouveau !	Atelier Bricorecup'	Viens apprendre à manipuler de nombreux matériaux récupérés, et à les détourner avec	Bidouilles & Magouilles (mettre leur logo)	4 ans révolu - 5 ans	Mercredi de 10h30 à 11h45	B
Nouveau !	Atelier Bricorecup'	Viens apprendre à manipuler de nombreux matériaux récupérés, et à les détourner	Bidouilles & Magouilles (mettre leur logo)	6 ans révolu - 7 ans	Mercredi de 10h30 à 11h45	B
Nouveau !	Atelier Bricorecup'	Viens apprendre à manipuler de nombreux matériaux récupérés, et à les détourner	Bidouilles & Magouilles (mettre leur logo)	8 ans révolu - 10 ans	Mercredi de 14h à 15h30	C
Passé en	Archiludique	Du plan à la maquette en passant par la coupe et l'élevation, viens apprendre à créer	Bidouilles & Magouilles (mettre leur logo)	9 -15 ans	Mercredi de 17h à 18h30	C
Changement	Dessin BD / Mangas	Création d'un personnage original (histoire et caractéristiques), retranscrire les	Charline NESTA, illustratrice freelance	7 ans révolu / 10 ans	Mercredi de 15h30 à 17h	C
Changement	Dessin BD / Mangas	Création d'un personnage original (histoire et caractéristiques), retranscrire les	Charline NESTA, illustratrice freelance	11 / 15 ans	Mercredi de 17h30 à 19h	C
Nouveau !	Atelier vidéo	De l'écriture jusqu'au montage en passant par la mise en scène et la captation,	Florian Poncet,	A partir de 14 ans	Mardi de 18h00 à 19h30	C
Nouveau !	Atelier podcast	Viens explorer l'univers du podcast et de la radio : créer ton propre podcast, partir en	Antoine Saillard et Amaury Ballet sont réalisateurs	10-15 ans	Jeudi de 18h00 à 19h30	C
Nouveau créneau !	Dessin peinture	Apprentissage des techniques de dessin et peinture (crayons croquis, pastels secs,	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	A partir de 16 ans /	Lundi de 14h à 16h	D
Nouveau créneau !	Terre	Apprentissage des techniques de sculpture modelage et céramique, émaillage	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	A partir de 16 ans /	Lundi de 16h à 18h30	J
	Terre	Apprentissage des techniques de sculpture modelage et céramique, émaillage	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	A partir de 16 ans /	Mardi de 18h30 à 21h	J
Nouveau !	DPT	Apprentissage des techniques de base de la céramique (modelage, émaillage,	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	A partir de 16 ans /	Lundi de 18h30 à 21h	J
	DPT	Apprentissage des techniques de base de la céramique (modelage, émaillage,	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	11 / 15 ans	Mercredi de 17h à 19h	D
	DPT	Apprentissage des techniques de base de la céramique (modelage, émaillage	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	7 ans révolus / 10 ans	Mercredi de 14h à 15h30	C
	DPT	Apprentissage des techniques de base de la céramique (modelage, émaillage	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	7 ans révolus / 10 ans	Mercredi de 15h30 à 17h	C
Nouveaux créneaux!	Dessin peinture +	Atelier destiné à développer sa créativité dans un groupe intergénérationnel autour	Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux Arts	Parent ou Grand		C (tarif pour le duo)
Nouvelle activité !	Jouons à peindre	Au sein d'un groupe, venez partager le même plaisir à exprimer des traces avec un	Françoise Alex, formée auprès d'une praticienne	À partir de 6 ans - ados	1 samedi par mois de 10h00-11h30	B
	Théâtre	Appréhender le jeu, partager des émotions, apprendre ce qu'est un personnage et	Comédiens-nes de la Cie des rêves arrangés.	9 ans révolu / 11 ans	Mercredi de 13h45 à 15h45 à l'école	D
	Théâtre	Appréhender le jeu, partager des émotions, apprendre ce qu'est un personnage et	Comédiens-nes de la Cie des rêves arrangés.	12 / 15 ans	Mercredi de 15h45 à 17h45 à l'école	D
	Théâtre	Appréhender le jeu, partager des émotions, apprendre ce qu'est un personnage et	Neil Senailet, certification professionnelle de	A partir de 16 ans /	Mercredi de 19h00 à 21h00	D
Nouveau créneau et	Théâtre impro	Découvrir les bases du théâtre d'improvisation. Faire naître des personnages et leurs	Jean Jacques Pravieux, Association Pactes Impro	11 / 15 ans	Mercredi de 17h30 à 19h	C
Nouveau créneau !	Théâtre impro	Découvrir les bases du théâtre d'improvisation, dans une ambiance ludique et	Jean Jacques Pravieux, Association Pactes Impro	A partir de 16 ans /	Mercredi de 19h30 à 21h30	D
Nouvelle activité !	Paroles de femmes	Entre femmes. Une bulle à soi pour se rencontrer, trouver comment dire par le geste	Marion Lavault, Comédienne et art-thérapeute	A partir de 16 ans /	1 jeudi par mois de 18h30 à 20h30	B
Nouvelle	Photo	1er groupe : "Technique, maîtriser tous les réglages".	Henri BOURGEOIS - COSTA, Photographe	A partir de 16 ans /	Jeudi de 19h à 21h30 :	H
	PhotoBon pied Bon	Sorties photo et traitement de l'image. Adhérents ayant suivi au moins 1 an un atelier	Gisèle Landoïn, Adhérente référente	Adultes	Mercredi de 19h à 21h	B1
	Couture	Découvrir le bonheur de réaliser soi-même mille merveilles en tissu . De la petite	Corinne EKINDJIAN formation styliste modéliste	Adultes	Lundi de 19h à 21h30	J
	Couture	Découvrir le bonheur de réaliser soi-même mille merveilles en tissu . De la petite	Corinne EKINDJIAN formation styliste modéliste	Adultes	Mercredi de 19h à 21h30	J
	Couture	Découvrir le bonheur de réaliser soi-même mille merveilles en tissu . De la petite	Corinne EKINDJIAN formation styliste modéliste	Adultes	Jeudi de 9h30 à 12h	J
	Couture	Découvrir le bonheur de réaliser soi-même mille merveilles en tissu . De la petite	Corinne EKINDJIAN formation styliste modéliste	Adultes	Jeudi de 14h à 16h30	J
	Couture	Découvrir le bonheur de réaliser soi-même mille merveilles en tissu . De la petite	Corinne EKINDJIAN formation styliste modéliste	Adultes	1 samedi par mois de 9h30 à 12h30	B

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarification
	Chant	Apprendre à chanter, c'est évacuer le stress, relâcher les tensions, reprendre confiance en soi et en son corps afin de libérer la voix. Pratique collective, groupe de 2 personnes	Cécile HANRIOT / Formation ENM Jazz	A partir de 13 ans - adultes	Mardi de 16h à 21h45 Mercredi de 9h30 à 13h / 15h15 à 16h15 / 18h15 à 19h15 Jeudi de 16h à 21h45	G
	Eveil "musique et voix"	Apprendre à chanter et jouer ensemble, à travers des jeux musicaux, rythmiques et vocaux. C'est un moment d'écoute, de création, et d'apprentissage du groupe.	Cécile HANRIOT / Formation ENM Jazz	5 ans révolu / 7 ans	Mercredi de 14h à 15h	B
Nouveau !	Chorale enfants	Chanter dans une ambiance conviviale des répertoires variées qui vont de la Polyphonie, aux chants du monde, en passant par la chanson.	Cécile HANRIOT / Formation ENM Jazz	8 ans révolu - 12 ans	Mercredi de 16h30 à 18h	B
	Chorale adultes	Chanter dans une ambiance conviviale des répertoires variées qui vont de la Polyphonie, aux chants du monde, en passant par la chanson.	Cécile HANRIOT / Formation ENM Jazz	Adultes	Mercredi de 19h30 à 21h	C
Nouveaux créneaux !	Basse	Acquérir une technique solide et développer le sensoriel pour pouvoir jouer en groupe. Pratique collective, groupe de 2 personnes	Florian PONCET / Musicien professionnel	A partir de 8 ans révolu / ados / adultes	Lundi de 16h30 à 20h Mardi de 17h00 à 17h45 / 19h45 à 21h	G
	Piano (sur clavier) Débutants et Intermédiaires	Venez apprendre à jouer du piano de façon ludique et avec pour objectif le plaisir de jouer une chanson, un morceau issu du répertoire classique ou même le thème principal d'une musique de film ou de série. Vous ne savez pas lire les notes ? Ce n'est pas un problème ! Pratique collective, groupe de 2 personnes	Maya MEJIA, XXX	A partir de 7 ans révolu / ados / adultes	Mercredi de 9h30 à 20h00	G
	Batterie	Etre capable de jouer, développer sa musicalité pour se faire rapidement plaisir et pouvoir jouer en groupe. Pratique collective, groupe de 2 personnes	Julian OUDIN / D.E batterie - musiques actuelles	A partir de 8 ans révolu / ados / adultes	Mardi de 16h30 à 20h15 Samedi de 9h30 à 12h30	G
	Guitare	Apprentissage de différentes techniques, à travers l'étude de morceaux choisis ensemble. Savoir manier l'instrument, devenir autonome et trouver à l'oreille des accords, et des solos. Pratique collective, groupe de 2 personnes.	Nicolas Robinet , CEFEDM AURA Jean-Michel GALY / Formation AIMRA	A partir de 6 ans révolu / ados / adultes	Mardi de 17h30 à 21h45 Mercredi de 11h à 20h	G
	GROUPES ENCADRES - MUSIQUES ACTUELLES	Ces ateliers encadrés par un professionnel permettent de développer son jeu en groupe, l'écoute des autres, et de se produire lors de concerts (minimum 2 ans de pratique instrumentale)	Nicolas Robinet / CEFEDM AURA - Jean-Michel GALY / Formation AIMRA Julian OUDIN / D.E batterie - musiques actuelles Florian PONCET / Musicien professionnel	Groupes mineurs ou majeurs	Mineurs et majeurs : créneau de 1h30 (26 séances) Lundi, mardi ou mercredi avec accompagnement régulier d'un professionnel (créneau en fonction des disponibilités des professionnels accompagnateurs)	Mineur et Majeurs 1h30 : Tarif = 26 / 91/ 123,5/ 195/ 208/ 234/ 257,4€ Tarif accompagnemet groupe si cumul avec instrument (basse, batterie, piano, guitare, chant) et/ou pour une inscription à un 2ème groupe : tarif = 13 / 45,5 / 61,10 / 97,5 / 104 / 117 / 128,7€
Tarif en baisse !	Accueil d'un groupe autonome mineurs et prêt des instruments disponibles + matériel du studio	Avoir un endroit pour répéter, et perfectionner son jeu en groupe. Organiser des concerts, se produire sur scène et, apprendre à s'enregistrer...	Responsables Matériel et studio Pôle Musique : Julian OUDIN et Florian PONCET	Mineurs	1h30 entre lundi et vendredi (en fonction des disponibilités du studio)	E pour chacun des membres du groupe
Tarif en baisse !	Accueil d'un groupe autonome majeurs et prêt des instruments disponibles + matériel du studio	Avoir un endroit pour répéter, et perfectionner son jeu en groupe. Organiser des concerts, se produire sur scène et, apprendre à s'enregistrer...	Responsables Matériel et studio Pôle Musique : Julian OUDIN et Florian PONCET	Majeurs	1h30 entre lundi et vendredi (en fonction des disponibilités du studio)	E pour chacun des membres du groupe (caution de 500€ par groupe)
Nouveau !	Prêt de matériel	Accueil d'un-e musicien-ne pour pouvoir lui permettre de répéter son instrument (piano, batterie, basse)	Responsables Matériel et studio Pôle Musique : Julian OUDIN et Florian PONCET	Majeurs et mineurs	1h entre lundi et vendredi (en fonction des disponibilités du studio)	E

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarifcation
Nouveau !	Baby cirque	Découvrez et initiez vous aux arts du cirque en découvrant le jonglage, les acrobaties et les équilibre sur objets...	Cie "En Piste avec Romano" (mettre leur logo)	3 ans révolu / 4 ans	Mercredi de 9h15 à 10h15	B
Nouveau !	Cirque	Votre enfant va apprendre à développer sa perception de l'espace ainsi que sa tonicité en sécurité auprès de papa, maman ou bien la personne de votre choix ...	Cie "En Piste avec Romano" (mettre leur logo)	Parent - enfants 1 ans révolu (au moins tenir debout) / 3 ans	Samedi de 9h30 à 10h30	D pour le duo
Changement créneau + âge !	Cirque	Découvrez et initiez vous aux arts du cirque en découvrant le jonglage, les acrobaties et les équilibre sur objets...	Cie "En Piste avec Romano" (mettre leur logo)	5 ans révolu / 6 ans	Mercredi de 10h15 à 11h15	B
	Cirque	Découvrez et initiez vous aux arts du cirque en découvrant le jonglage, les acrobaties et les équilibre sur objets...	Cie "En Piste avec Romano" (mettre leur logo)	4 ans révolu / 6 ans	Samedi de 10h30 à 11h30	B
	Cirque	Découvrez et initiez vous aux arts du cirque en découvrant le jonglage, les acrobaties et les équilibre sur objets...	Cie "En Piste avec Romano" (mettre leur logo)	7 ans révolu / 11 ans	Samedi de 11h30 à 12h30	B
Changement créneau + âge !	Cirque	Découvrez et initiez vous aux arts du cirque en découvrant le jonglage, les acrobaties et les équilibre sur objets...	Cie "En Piste avec Romano" (mettre leur logo)	7 ans révolu / 10 ans	Mercredi de 11h15 à 12h15	B
Cie "Le Tour du Monde en Galipette" École des Arts du Cirque et de la Danse (mettre logo)		<p>L'école de cirque Le Tour du Monde en Galipette est une entité culturelle, artistique et sociale, composée d'artistes et de pédagogues qui ont pour but de faire partager leur passion des arts du cirque, de la danse et du spectacle vivant.</p> <p>Elle propose un cycle de formation professionnelle en acrobatie et en acro-danse du lundi au vendredi. La formation, accessible à toute personne âgée entre 17 et 35 ans souhaitant se former dans les deux domaines de l'acrobatie et de la danse, œuvrera à former les futurs acrobates-danseurs de la scène de demain. Au cœur des locaux du Pôle 9, des cours intensifs et professionnalisant seront donc dispensés en ce sens à la nouvelle promotion d'élèves 2021-2022.</p> <p>Plus de renseignements sur la formation : https://letourdumondeengalipette.com/formation-acro-danse-lyon7</p> <p>En parallèle de cette formation, seront proposés tous les samedis matins des cours d'acrobatie et d'acro-danse aux ados et aux adultes. Il s'agira de cours ouverts à tous et à tous les niveaux. Durant ces cours, les élèves partiront à la découverte de leurs corps et exploreront de nouvelles sensations. Ils seront escortés dans cette aventure par Ahmed SAÏD et Marie ROUAUD, acrobates et artistes de cirque. Directeur Artistique et fondateur de cette Ecole des Arts du Cirque et de la Danse, Ahmed Saïd a joué dans de nombreuses compagnies de renommée (Cirque du Soleil, Le Poème Harmonique...). Marie Rouaud a été formée par Ahmed et les deux forment un duo très complice !</p>				
Nouveau créneau et baisse du tarif !	Cirque Acro-mouvement Technique acrobatique du cirque et acro-danse	Vous avez toujours rêvé de tenir sur les mains, de savoir rouler, tourner, sauter? Vous aimez les sensations fortes, vous aimez vous défouler et contrôler votre corps dans toutes les situations? Notre discipline qui mélange acrobatie et danse est faite pour vous. N'hésitez pas à venir faire un cours d'essai, vous risquez d'être mordu à jamais!	Cie "Le Tour du Monde en Galipette" École des Arts du Cirque et de la Danse (mettre leur logo) 2 intervenants	De 6 à 99 ans Seul ou entres amis ou en famille !	Samedi de 10h30 à 12h, seul ou entres amis ou en famille !	C par personne D pour le duo
" Les cours de danse pourront ponctuellement être assurés par un-e professeur-e invité-e afin de remplacer Marie en cas de besoin, et ainsi faire découvrir de nouvelles chorégraphies aux adhérents"	Eveil danse	Cours ludique adapté aux jeunes enfants, où l'on apprend les bases de la danse à travers le jeu et la musicalité	Marie Julien Danseuse interprète et professeure diplômée d'état, elle enseigne la danse modern'jazz et contemporaine, du niveau débutant au plus avancé. Mélange de technique, de création, de musicalité et de bonne humeur !	4 ans révolu / 5 ans	Mardi de 17h15 à 18h au Pôle 9 Mercredi 9h15 à 10h à l'école des Grillons	A
	Initiation danse	Cours d'initiation aux bases de la danse, on commence à aborder la technique toujours par le jeu et des activités ludiques	Marie Julien Danseuse interprète et professeure diplômée d'état, elle enseigne la danse modern'jazz et contemporaine, du niveau débutant au plus avancé. Mélange de technique, de création, de musicalité et de bonne humeur !	6 ans révolu / 7 ans	Mercredi 10h à 11h à l'école des Grillons	B
	Modern'Jazz/Contemporain	Cours d'apprentissage de la danse Modern'Jazz. On y apprend la technique, la musicalité, pour ensuite les mettre en place à travers des chorégraphies actuelles	Marie Julien Danseuse interprète et professeure diplômée d'état, elle enseigne la danse modern'jazz et contemporaine, du niveau débutant au plus avancé. Mélange de technique, de création, de musicalité et de bonne humeur !	8 ans révolu / 11 ans	Mercredi 11h à 12h à l'école des Grillons	B
	Modern'Jazz/Contemporain	Cours de perfectionnement de la danse Modern'Jazz. On y met en pratique sa technique, sa musicalité, et on continue d'explorer à travers les chorégraphies et la création	Marie Julien Danseuse interprète et professeure diplômée d'état, elle enseigne la danse modern'jazz et contemporaine, du niveau débutant au plus avancé. Mélange de technique, de création, de musicalité et de bonne humeur !	11 / 15 ans	Mardi de 18h à 19h30	C
Cours qui passe à 1h30 !	Modern'Jazz/Contemporain	Cours de perfectionnement de la danse Modern'Jazz. On y met en pratique sa technique, sa musicalité, et on continue d'explorer à travers les chorégraphies et la création	Marie Julien Danseuse interprète et professeure diplômée d'état, elle enseigne la danse modern'jazz et contemporaine, du niveau débutant au plus avancé. Mélange de technique, de création, de musicalité et de bonne humeur !	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 19h30 à 21h00	D
Nouveaux horaires !	Hip Hop	Apprentissage et maîtrise des bases des danses de rues qui composent le Hip-Hop(HYPE, POP et BOOGALOO, LOCK, BREAK DANSE). Principalement de la danse debout avec quelques figures acrobatiques au sol très accessibles.	Thierry CHANDLER, Danseur professionnel	7 ans révolu / 10 ans	Mercredi de 14h00 à 15h00	B
Nouveaux horaires !	Hip-Hop	Perfectionnement et maîtrise des bases des danses de rues qui composent le Hip-Hop (HYPE, POP et BOOGALOO, LOCK, BREAK DANSE). Principalement de la danse debout avec quelques figures acrobatiques au sol très accessibles.	Thierry CHANDLER, Danseur professionnel	11 ans révolu / 15 ans	Mercredi de 15h00 à 16h00	B

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarification
	Baby gym Parent-enfant	Activité pour apprendre à maîtriser son corps. La séance est composée d'un échauffement (différents modes de déplacement et appuis); un parcours gymnique; de la motricité fine (foulards, ballons,..) et un retour au calme.	Lyon GR (mettre leur logo) Gymnastique Rythmique Gymnastique Acrobatique	Parent + Enfant : 1 à 2 ans	Mercredi de 9h30 à 10h15	Inscription auprès de Lyon GR directement sur leur site http://www.lyongr.fr/ Tél. 07.49.10.06.99 Ou sur facebook : https://www.facebook.com/lyongr.fr/
	Baby gym	Activité pour apprendre à maîtriser son corps. La séance est composée d'un échauffement (différents modes de déplacement et appuis); un parcours gymnique; de la motricité fine (foulards, ballons,..) et un retour au calme.	Gymnastique Aérobie Baby Gym, Access Gym.	3 à 4 ans	Mercredi de 10h15 à 11h	
Nouveau !	Eveil gymnique	Découverte des activités liées à la Gymnastique permettant de favoriser l'éveil corporel et artistique des enfants.		4 à 6 ans	Mercredi de 11h à 12h	
	Badminton gymnase sauvagère (niveau intermédiaire - avancé)	Activité auto-gérée, niveau intermédiaire et avancé Un adhérent bénévole du groupe encadre cette activité	Yvain Lachet, Adhérent bénévole	A partir de 16 ans / Adultes	Lundi de 19h à 20h30	E
	Badminton gymnase Favier - tous niveaux	Activité auto-gérée Un adhérent bénévole du groupe encadre cette activité	Rodolphe Corte, Adhérent bénévole	A partir de 16 ans / Adultes	Samedi de 12h à 13h30	E
Retour de Rachid Aouni !	Boxe anglaise	Viens t'initier à ce "noble art" en participant aux cours collectifs de boxe anglaise quel que soit ton niveau. Cette part de noblesse accordée à la boxe anglaise vient des qualités qu'elle transmet : la combativité, le courage, la ruse, le sens tactique. Cardio et renforcement musculaire sont des fondamentaux de la boxe	Rachid Aouni	A partir de 16 ans / Adultes	Vendredi de 19h à 20h30	C
	Judo	Art martial japonais pour les filles et les garçons, c'est un sport qui vise à développer la coordination, l'habileté et le respect de l'autre, par l'utilisation de l'énergie et le partage.	Erwan LEMAIRE, 5ème Dan, Diplôme d'Etat	né en 2012 / 2013	Mercredi de 17h à 18h	B + licence : 41 € ou 39€ nés avant 2018 / 21 € ou 19€ nés en 2018 et après
	Judo	Art martial japonais pour les filles et les garçons, c'est un sport qui vise à développer la coordination, l'habileté et le respect de l'autre, par l'utilisation de l'énergie et le partage.	Erwan LEMAIRE, 5ème Dan, Diplôme d'Etat	né en 2014 / 2015 / 2016	Mercredi de 16h à 17h	B + licence : 41 € ou 39€ nés avant 2018 / 21 € ou 19€ nés en 2018 et après
	Judo	Art martial japonais pour les filles et les garçons, c'est un sport qui vise à développer la coordination, l'habileté et le respect de l'autre, par l'utilisation de l'énergie et le partage.	Erwan LEMAIRE, 5ème Dan, Diplôme d'Etat	né en 2017 (4 ans révolus) / 2018	Mercredi de 15h à 16h	B + licence : 41 € ou 39€ nés avant 2018 / 21 € ou 19€ nés en 2018 et après
Nouveau !	Judo	Art martial japonais pour les filles et les garçons, c'est un sport qui vise à développer la coordination, l'habileté et le respect de l'autre, par l'utilisation de l'énergie et le partage.	Erwan LEMAIRE, 5ème Dan, Diplôme d'Etat	nés en 2009 / 2010 / 2011	Mercredi de 18h à 19h	B + licence : 41 € ou 39€ nés avant 2018 / 21 € ou 19€ nés en 2018 et après
Nouveau ! Cette section sera maintenue sur la saison 22-23 quelque soit le nombre d'adhérents car elle repose sur un club déjà constitué.	Aïkido	L'Aïkido, art martial moderne et efficace, associe les techniques à mains nues et la pratique des armes – Bokken (sabre), Jo (bâton), Tanto (poignard). Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse, la détente interne et sur l'utilisation de l'énergie de l'agresseur, plutôt que de la force physique. Les pratiquants développent un puissant système de self-défense, intimement lié à un ensemble de principes et d'attitudes mentales autant que corporelles, visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée. L'équipe vous accueillera avec enthousiasme et convivialité pour vous faire découvrir cette pratique !	Didier ALLOUIS, 7e Dan Shihan, et les enseignants du club Aïkido Rhône-Alpes (mettre leur logo)	Ados - Adultes (à partir de 14 ans)	Lundi de 20h à 22h	Cotisation +Licence FFAB (assurance comprise) : 160 Euros. Inscriptions sur place, 15 mn avant le cours. Renseignements : ara@aikidolyon.com
	Karaté	Art martial japonais d'autodéfense à main nue qui canalise l'énergie, apprend la maîtrise de soi, et apporte équilibre et confiance en soi.	Djamel HEDEF, 6ème Dan, Diplôme d'Etat	6 ans révolu / 12 ans	Mardi et jeudi de 17h30 à 18h30	D + licence de 37€ ou 36,25 €
Augmentation d'une demie heure les mardis !	Karaté	Art martial japonais d'autodéfense à main nue qui canalise l'énergie, apprend la maîtrise de soi, et apporte équilibre et confiance en soi.	Djamel HEDEF, 6ème Dan, Diplôme d'Etat	A partir de 13 ans / Adultes	Mardi de 19h30 à 21h00 (1h30) et Jeudi de 19h30 à 20h30 (1h)	D + licence de 37€ ou 36,25 €
	Karaté full contact	Discipline qui combine full contact et karaté, ouverte à toutes et tous quelque soit la force et le niveau. Au programme de cette belle pratique de combat : rapidité, précision, souplesse, puissance	Djamel HEDEF, 6ème Dan, Diplôme d'Etat	A partir de 13 ans / Adultes	Jeudi de 18h30 à 19h30	B + licence de 37€ ou 36,25 €
	Karaté self défense	Permet de développer la maîtrise de soi, mobiliser ses ressources physiques et psychologiques pour faire face à certaines situations d'agressions	Djamel HEDEF, 6ème Dan, Diplôme d'Etat	A partir de 13 ans / Adultes	Mardi de 18h30 à 19h30	B + licence de 37€ ou 36,25 €
A mettre dans activité fitness dans la plaquette	Body Karaté	C'est une activité de cardio training, qui associe karaté, chorégraphie et musculation sur des musiques entraînantes. Elle permet une bonne maîtrise de soi, entre contrôle du souffle, et grande souplesse physique.	Djamel HEDEF, 6ème Dan, Diplôme d'Etat	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 20h30 à 21h30	B
	Pilates Débutant	Renforcement musculaire en profondeur, indispensable à l'équilibre, et la stabilité. Recherche de la position juste qui tonifie le corps, et d'une respiration adaptée pour éviter les tensions.	Géraldine LEPETIT, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 14h15 à 15h15	B
	Pilates Intermédiaire - Avancé	Renforcement musculaire en profondeur, indispensable à l'équilibre, et la stabilité. Recherche de la position juste qui tonifie le corps, et d'une respiration adaptée pour éviter les tensions.	Géraldine LEPETIT, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 15h15 à 16h15	B
	Pilates	Renforcement musculaire en profondeur, indispensable à l'équilibre, et la stabilité. Recherche de la position juste qui tonifie le corps, et d'une respiration adaptée pour éviter les tensions.	Géraldine LEPETIT, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 9h30 à 10h30	B
	Pilates	Renforcement musculaire en profondeur, indispensable à l'équilibre, et la stabilité. Recherche de la position juste qui tonifie le corps, et d'une respiration adaptée pour éviter les tensions.	Géraldine LEPETIT, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 10h30 à 11h30	B

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarification
	Pilates	Renforcement musculaire en profondeur, indispensable à l'équilibre, et la stabilité. Recherche de la position juste qui tonifie le corps, et d'une respiration adaptée pour éviter les tensions.	Géraldine LEPETIT, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 12h20 à 13h20	B
Nouvelle activité !	Body Zen	Cette activité combine Pilates, yoga et stretching. Le but est de dénouer les tensions du corps à travers plusieurs postures et de s'offrir un moment suspendu de lâcher prise et de détente. Il peut également y avoir des moments de massage guidé à 2 ou seul avec rouleau / balle de massage.	Samantha LELOUP, BPJEPS Coaching et cours collectifs	A partir de 16 ans / adultes	Vendredi de 17h30 à 18h30	B
	Pilates	Renforcement musculaire en profondeur, indispensable à l'équilibre, et la stabilité. Recherche de la position juste qui tonifie le corps, et d'une respiration adaptée pour éviter les tensions.	Samantha LELOUP, BPJEPS Coaching et cours collectifs	A partir de 16 ans / adultes	Vendredi de 18h30 à 19h30	B
	Danse fitness	La danse Fitness est une activité qui vous permettra de bouger et de vous amuser tout en dansant sur des rythmes endiablés. L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser.	Samantha LELOUP, BPJEPS Coaching et cours collectifs	A partir de 16 ans / adultes	Vendredi de 19h30 à 20h30	B
Evolution du cours de renforcement musculaire !	Parcours santé doux	Cours de renforcement musculaire soft avec des exercices qui engagent l'intégralité des muscles du haut et du bas du corps. Le travail musculaire s'accompagne d'une belle amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse. Objectifs : tonifier et renforcer tout le corps, rééquilibrer sa posture, favoriser l'évacuation du stress Pour les personnes désireuses de pratiquer une discipline sportive douce capable de tonifier tout le corps	Coachs sportif de la cie de danse et de cirque Le Tour du Monde en Galipette	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 18h30 à 19h30	B
Evolution du cours de renforcement musculaire !	Parcours santé dynamique	Cours de renforcement musculaire plus approfondi qui stimule l'intégralité du corps, membres inférieurs, supérieurs et tronc compris. Le travail musculaire en profondeur s'accompagne d'une belle amélioration de l'amplitude articulaire et de la souplesse. Objectifs : tonifier et renforcer tout le corps, gagner en force, se défouler Pour les personnes qui ont déjà une expérience des cours de renforcement musculaire	Coachs sportif de la cie de danse et de cirque Le Tour du Monde en Galipette	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 19h30 à 20h30	B
Nouveau !	Tabata	Ce programme est une séance de haute intensité accessible à toutes et tous, évolutif et adapté en fonction de votre forme physique. Dans ce programme, nous allons travailler avec des exercices de poids du corps intégrant cardio et renforcement musculaire.	Dorian FERRAUTO, coach sportif, Licence STAPS éducation et Motricité	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 20h15 à 21h30	C
Nouveau !	Fitness	cours de body sculpt,renforcement musculaire de tout le corps,stretching ,relaxation	Gaëlle Jeannot, Lyon GR (mettre leur logo)	A partir de 16 ans / adultes	Mercredi de 18h30 à 19h30	B

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarifification
Nouvel horaire et nouvelle animatrice !	Qi-Gong	Le Qi-Gong est une pratique de santé ancestrale chinoise (Qi=énergie, Gong=travail), qui combine un travail sur la conscience, la respiration et l'activité physique, notamment les étirements, afin que le corps et l'esprit s'harmonisent.	Marie-Pascale PARA, diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et de l'Institut Shao Yang en Qi-Gong	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 18h45 à 20h	C
	Yoga hatha	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couasnon, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 17h à 18h30 - salle de danse	C
	Yoga hatha	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couasnon, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Lundi de 18h30 à 20h - salle de danse	C
	Yoga hatha	Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.	Laure Couasnon, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 9h15 à 10h45 - salle de danse	C
	Yoga Hatha dynamique	alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental. La séance relativement tonique comprend un enchaînement de postures d'extension et d'étirement harmonisés sur le rythme respiratoire et associant la détente. Elle se termine par une relaxation en position allongée	Denise JANIN, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mercredi de 18h15 à 19h45 - Salle polyvalente Shonberg	C
Nouveau jour !	Yoga vinyasa	Vinyasa selon la définition est un terme sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. Le Vinyasa est donc un yoga dynamique dans le sens où les postures seront enchaînées afin de constituer un flow. L'ensemble est synchronisé avec la respiration. Il s'agit d'une harmonisation souffle et corps qui procure un bien-être global, tant physique que mental. Ce yoga peut être doux ou tonique selon la séance.	Fannie Bournais, titre professionnel de SHIATSU et professeur de Yoga Vinyasa, KenZen Shiatsu www.kenzenshiatsu.fr	A partir de 16 ans / adultes	Mercredi de 19h45 à 21h - salle de danse	C
	Sophrologie	A l'aide d'exercices de respiration, de visualisation positive et de concentration, cultiver une meilleure conscience de soi et de ses ressources pour un mieux-être au quotidien.	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. www.catlarratsophrologie.com	A partir de 16 ans / Adultes	Mardi de 19h00 à 20h00 : démarrage 27/09 (31 séances jusqu'au Mardi 20 juin)	B
	Méditation pleine conscience	Basée sur des techniques de concentration (sur le souffle, sur des mouvements corporels,...), la méditation de pleine conscience nous reconnecte à l'instant présent et nous permet de mieux gérer le stress.	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. www.catlarratsophrologie.com	A partir de 16 ans / Adultes	Mardi de 20h15 à 21h15 : démarrage 27/09 (31 séances jusqu'au Mardi 20 juin)	B
Présentation spéciale "Activités dédiées aux personnes qui ont besoin de manipulations douces"						
Nouveau !	Yin Yoga (douceur et lenteur)	Ce cours d'une heure comprend de 5 à 8 postures seulement soutenues par des accessoires comme des briques et des sangles qui permettent, selon les capacités de chacun de s'installer de façon confortable et de se relâcher intensément. Le yoga doux est une pratique où vous prenez le temps de ressentir, de visualiser et de vous recentrer.	Denise JANIN, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 17h à 18h - Salle polyvalente Shonberg	B
	Yoga hatha doux	Le yoga doux propose des postures accessibles à tous pouvant être tenues dans le temps sans contraction des muscles afin de libérer les tensions tant physiques que mentales. L'objectif n'est pas d'atteindre la posture parfaite mais de la vivre de l'intérieur avec son ressenti en laissant la respiration circuler dans le corps. Le yoga doux est une pratique où vous prenez le temps de ressentir, de visualiser et de vous recentrer.	Denise JANIN, formée en Hata Yoga	A partir de 16 ans / adultes	Mardi de 11h à 12h15 : démarrage 20/09 (31 séances jusqu'au Mardi 13 juin)	I (tarif J si activité prise avec sophrologie douce)
	Sophrologie douce	La sophrologie est une méthode de choix adaptée à tous les âges ; Les séances proposées seront particulièrement axées sur la prévention des problématiques liées à l'avance en âge : équilibre, mémoire et concentration, fluidité de la respiration, détente musculaire et coordination.	Catherine Larrat, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience. www.catlarratsophrologie.com	Adultes	Mardi de 9h45 à 10h45 : démarrage 27/09 (31 séances jusqu'au Mardi 20 juin)	B (tarif J si activité prise avec Yoga doux)

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarification
	Anglais niveau débutant	Apprendre l'anglais dans l'échange et la conversation et explorer la richesse d'une langue vivante dans un contexte de détente.	Nathalie GUYOT , Diplômée de Cambridge	A partir de 16 ans et adultes	Mardi de 15h30 à 17h	C
	Anglais niveau intermédiaire et avancé	Apprendre l'anglais dans l'échange et la conversation et explorer la richesse d'une langue vivante dans un contexte de détente.	Nathalie GUYOT , Diplômée de Cambridge	A partir de 16 ans et adultes	Mardi de 17h à 18h30	C
Nouveau !	Espagnol niveau débutant	Vous êtes intéressé-e pour apprendre ou améliorer votre niveau d'espagnol ? Vous souhaitez mieux connaître les cultures hispanophones ? Je suis originaire de Colombie et j'ai beaucoup à partager sur les cultures d'Amérique du Sud. Vous aurez l'opportunité de connaître en profondeur l'une des langues les plus parlées au monde, en discutant et travaillant avec différents outils comme des chansons et vidéos.	David Marin, journaliste et professeur d'espagnol colombien	A partir de 16 ans et adultes	Jeudi de 17h à 18h30	C
Nouveau!	Espagnol niveau intermédiaire et avancé	Vous êtes intéressé-e pour apprendre ou améliorer votre niveau d'espagnol ? Vous souhaitez mieux connaître les cultures hispanophones ? Je suis originaire de Colombie et j'ai beaucoup à partager sur les cultures d'Amérique du Sud. Vous aurez l'opportunité de connaître en profondeur l'une des langues les plus parlées au monde, en discutant et travaillant avec différents outils comme des chansons et vidéos..	David Marin, journaliste et professeur d'espagnol colombien	A partir de 16 ans et adultes	Jeudi de 18h30 à 20h	C
Changement horaire et baisse du tarif !	Ateliers - Rencontres en Langue des Signes française (LSF) - (mettre leur logo)	Ce cours s'adresse aux personnes désirant découvrir une langue qui a une approche assez inédite dans sa conception. En effet c'est une langue qui n'utilise pas la voix mais le corps et l'espace pour transmettre le message. Nous verrons donc un ensemble de principe afin, au terme de l'année écoulée, de commencer à s'exprimer dans cette langue.	Didier ROUSSET Salarié de l'association AMAAC-Access' festival, spécialisé dans l'accessibilité des événements culturels Formateur professionnel de LSF https://accessfestival.mystrikingly.com/	A partir de 16 ans et adultes	Lundi de 19h à 20h30	C
	Club informatique	Echange de connaissances en toute convivialité : bureautique, tableur, sécurité... Un adhérent bénévole du groupe encadre cette activité	Roland ROUSSEL, Passionné d'informatique et adhérent bénévole	Adultes	Vendredi de 14h à 17h	F

Tarifs saison 22 - 23 :

La cotisation due pour l'activité diffère selon le quotient familial de la famille.

Nous fonctionnons sur un système par répartition : celles et ceux qui possèdent un capital financier plus élevé paient plus cher l'activité (coût qui reste toujours en dessous des prix pratiqués par d'autres structures privées sur Lyon) pour permettre à celles et ceux qui possèdent un capital financier plus faible de participer à l'activité à moindre coût.

Le secteur des activités hebdomadaires **est le seul secteur non subventionné du Pôle 9**. Par conséquent, il est nécessaire de rechercher continuellement un équilibre financier entre les activités qui fonctionnent et celles qui sont déficitaires mais que nous maintenons tout de même car elles s'inscrivent dans notre projet associatif.

	1-320	321-620	621-920	921-1520	1521-2020	2021-2520	Supérieur à 2521
Tarif A	31	77,5	108,5	139,5	155	170,5	187,55
Tarif B	31	77,5	108,5	186	201,5	232,5	255,75
Tarif B1	15,5	38,75	54,25	93	100,13	116,25	128,03
Tarif C	31	108,5	146,94	232,5	248	279	306,9
Tarif D	31	108,5	155	263,5	294,5	325,5	357,74
Tarif E	15,5	23,25	38,75	62	77,5	93	102,3
Tarif F	6,2	9,3	13,64	20,77	25,11	31	34,1
Tarif G	37,2	204,6	316,2	477,4	494,45	545,6	600,16
Tarif H	15	45	90	138,75	198,75	217,5	243,75
Tarif I	31	72,23	112,45	213,9	232,5	260,4	286,44
Tarif J	32,55	143,22	203,36	325,5	390,6	422,84	444,54

CALENDRIER SAISON 22-2331 SEANCES								PHOTOS	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		Vacances	Jeudi	
12-sept	13-sept	14-sept	15-sept	16-sept	17-sept		Jours fériés	15-sept	Groupe 1 = 15 séances
19-sept.	20-sept.	21-sept.	22-sept.	23-sept.	24-sept.			22-sept.	Groupe 2 = 15 séances
26-sept.	27-sept.	28-sept.	29-sept.	30-sept.	1-oct.			29-sept.	
3-oct.	4-oct.	5-oct.	6-oct.	7-oct.	8-oct.			6-oct.	
10-oct.	11-oct.	12-oct.	13-oct.	14-oct.	15-oct.			13-oct.	
17-oct.	18-oct.	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.			20-oct.	
24-oct.	25-oct.	26-oct.	27-oct.	28-oct.	29-oct.			27-oct.	
31-oct.	1-nov.	2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.			3-nov.	
7-nov.	8-nov.	9-nov.	10-nov.	11-nov.	12-nov.			10-nov.	
14-nov.	15-nov.	16-nov.	17-nov.	18-nov.	19-nov.			17-nov.	
21-nov.	22-nov.	23-nov.	24-nov.	25-nov.	26-nov.			24-nov.	
28-nov.	29-nov.	30-nov.	1-déc.	2-déc.	3-déc.			1-déc.	
5-déc.	6-déc.	7-déc.	8-déc.	9-déc.	10-déc.			8-déc.	
12-déc.	13-déc.	14-déc.	15-déc.	16-déc.	17-déc.			15-déc.	
19-déc.	20-déc.	21-déc.	22-déc.	23-déc.	24-déc.			22-déc.	
26-déc.	27-déc.	28-déc.	29-déc.	30-déc.	31-déc.			29-déc.	
2 janv	3 janv	4 janv	5 janv	6 janv	7 janv			5 janv	
9-janv.	10-janv.	11-janv.	12-janv.	13-janv.	14-janv.			12-janv.	
16-janv.	17-janv.	18-janv.	19-janv.	20-janv.	21-janv.			19-janv.	
23-janv.	24-janv.	25-janv.	26-janv.	27-janv.	28-janv.			26-janv.	
30-janv.	31-janv.	1-févr.	2-févr.	3-févr.	4-févr.			4-févr.	
6 févr	7 févr	8 févr	9 févr	10 févr	11 févr			9 févr	
13-févr.	14-févr.	15-févr.	16-févr.	17-févr.	18-févr.			16-févr.	
20-févr.	21-févr.	22-févr.	23-févr.	24-févr.	25-févr.			23-févr.	
27-févr.	28-févr.	1-mars	2-mars	3-mars	4-mars			2-mars	
6-mars	7-mars	8-mars	9-mars	10-mars	11-mars			9-mars	
13-mars	14-mars	15-mars	16-mars	17-mars	18-mars			16-mars	
20-mars	21-mars	22-mars	23-mars	24-mars	25-mars			23-mars	
27-mars	28-mars	29-mars	30-mars	31-mars	1-avr.			30-mars	
3-avr.	4-avr.	5-avr.	6-avr.	7-avr.	8-avr.			6-avr.	
10-avr.	11-avr.	12-avr.	13-avr.	14-avr.	15-avr.			13-avr.	
17-avr.	18-avr.	19-avr.	20-avr.	21-avr.	22-avr.			20-avr.	
24-avr.	25-avr.	26-avr.	27-avr.	28-avr.	29-avr.			27-avr.	
1er mai	2 mai	3 mai	4 mai	5 mai	6 mai			4 mai	
8-mai	9-mai	10-mai	11-mai	12-mai	13-mai			11-mai	
15-mai	16-mai	17-mai	18-mai	19-mai	20-mai			18-mai	
22-mai	23-mai	24-mai	25-mai	26-mai	27-mai			25-mai	
29-mai	30-mai	31-mai	1-juin	2-juin	3-juin			1-juin	
5-juin	6-juin	7-juin	8-juin	9-juin	10-juin			8-juin	
12-juin			15-juin	16-juin	17-juin				
19-juin				23-juin					
26-juin									
3-juil.									
31 séances	31 séances	31 séances	31 séances	31 séances	31 séances			15 séances	