

Un mois pour essayer gratuitement les activités déjà proposées cette année et/ou découvrir de nouvelles activités qui seront développées sur la saison 2022-2023 !

Inscription obligatoire à l'accueil du Pôle 9

| Activités / Age requis | Date / horaire | Salle | Nombre max de personnes en essai par séance |
|--|--------------------------------|-------------------|---|
| Aïkido : Le Pôle 9 accueille Didier ALLOUIS, 7e Dan, et les membres du club Aïkido Rhône-Alpes. Cette section sera maintenu sur la saison 22-23 quelque soit le nombre d'adhérents car elle est déjà composée d'un groupe de fidèles. L'équipe vous accueillera avec enthousiasme et convivialité pour vous faire découvrir cet art ! 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. | Mercredi 8 juin 19h30 à 21h30 | Dojo | 3 |
| | Mercredi 15 juin 19h30 à 21h30 | Dojo | 3 |
| Anglais inter - avancé 16ans/ad | Mardi 7 juin 15h30 à 17h | Réunion | 3 |
| Archiludique 9/16 ans | Samedi 11 & 18 juin 10h à 12h | Possibles | 4 (obligation de faire les 2 dates) |
| Association L'Oreille du Lynx Création sonore et radiophonique pour les 10-15 ans : viens créer ton podcast ! (venez avec votre casque) Nous t'accompagnons dans l'univers de la radio, dans toute sa diversité : écoute collectives, réalisation de reportages, création et enregistrement de fictions radiophoniques, écriture de chroniques radios, interviews, préparation et animation d'un plateau-radio en direct. | Jeu 9 juin 18h à 19h30 | Multimédia | 8 |
| Atelier créatif durable 4/10 ans mené par l'association "Bidouilles et Magouilles" L'association a été fondée en 2020 par Anouk Mousset & Coline Bannelier, deux architectes diplômées d'Etat. Elle a pour ambition de développer des démarches créatives durables pour sensibiliser petits et grands à l'écologie et à la solidarité par le biais de la création. Deux créations possibles le jour de l'atelier : 1) Faire un cache-pot en tissu, colle à la farine et bouteilles recyclées 2) Constituer une affiche créative en bande de tissus et pochoirs de papier <i>"Tu penses que faire du réemploi, c'est pas la joie ? Alors mets toi dans la peau d'un apprenti décorateur et crée un cache-pot ou une affiche à partir de tissus récupérés. Dote toi de ciseaux et choisis les motifs et les couleurs qui s'associeront le mieux pour faire ressortir ton oeuvre. Grâce à la fabuleuse colle à la farine, tu colleras ensuite tes formes découpées pour donner vie à ton cache-pot ou ton affiche digne d'un grand designer !"</i> | Samedi 11 juin 14h à 15h | | 10 |
| | Samedi 11 juin 15h à 16h | | 10 |
| | Samedi 11 juin 16h à 17h | | 10 |
| Bad 16 ans/ad (niveau intermédiaire - avancé) | Lundi 13 juin 19h à 20h30 | Gymnase Sauvagère | 2 |
| Bad 16 ans/ad (tous niveaux) | Samedi 18 juin 12h à 13h30 | Gymnase Schonberg | 2 |
| Body Karaté 16ans/ad | Jeu 16 juin 20h30 à 21h30 | Dojo | 5 |
| Body Karaté 16ans/ad | Jeu 23 juin 20h30 à 21h30 | Dojo | 5 |
| Body Zen à partir de 16 ans : mêle pilates, yoga, stretching et massage | Vendredi 17 juin 17h30 à 18h30 | Danse | 10 |

| | | | |
|---|---|--------------------|------------------------------|
| Cirque 4 à 10 ans (ouvert aux parents) | Mercredi 8 juin 11h30 à 12h30 | Dojo | 10 |
| Cirque 4 à 10 ans (ouvert aux parents) | Samedi 11 juin 11h30 à 12h30 | Dojo | 10 |
| Cirque acro mouv 9 à 99 ans (activité familiale) | Samedi 11 juin 10h à 11h30 | Danse | 7 |
| Cirque acro mouv 9 à 99 ans (activité familiale) | Samedi 18 juin 10h à 11h30 | Danse | 5 |
| Couture adultes | Mercredi 8 juin 19h15 à 21h45 | Initiatives | 2 |
| Couture adultes | Jeudi 9 juin 14h à 16h30 | Initiatives | 2 |
| Couture adultes | Samedi 11 juin 9h30 à 12h30 | Initiatives | 2 |
| Couture adultes | Jeudi 16 juin 14h à 16h30 | Initiatives | 2 |
| Dessin Peinture | Jeudi 9 juin 14h à 16h00 | Arts plastiques | 3 |
| Dessin Peinture Terre Parents-Enfant 6/9 ans révolus | Mercredi 1er juin 9h30 à 11h30 | Arts plastiques | 1 binôme |
| Dessin Peinture Terre 11/15 ans | Mercredi 1er juin 17h à 19h | Arts plastiques | 2 |
| Dessin Peinture Terre 11/15 ans | Mercredi 8 juin 17h à 19h | Arts plastiques | 2 |
| Dessin Peinture Terre 7/10 ans | Mercredi 1er juin 14h à 15h30 | Arts plastiques | 1 |
| Dessin Peinture Terre 7/10 ans | Mercredi 1er juin 15h30 à 17h | Arts plastiques | 1 |
| Dessin Peinture Terre 7/10 ans | Mercredi 8 juin 14h à 15h30 | Arts plastiques | 1 |
| Dessin Peinture Terre 7/10 ans | Mercredi 8 juin 15h30 à 17h | Arts plastiques | 1 |
| Eveil Danse 4/5 ans | Mardi 7 juin 17h15 à 18h | Polyvalente | 3 (découverte uniquement) |
| Eveil Danse 4/5 ans | Mercredi 8 juin 9h15 à 10h15 | Ecole des Grillons | 3 |
| Hip Hop 7/10 ans | Mercredi 8 juin 14h30 à 15h30 | Danse | 5 |
| Hip Hop 11/ 15 ans | Mercredi 8 juin 15h30 à 16h30 | Danse | 8 |
| Initiation Danse 6/7 ans | Mercredi 8 juin 10h à 11h | Ecole des Grillons | 4 |
| Karaté 13 ans / ad | Mardi 7 et jeudi 9 juin 19h30 à 20h30 | Dojo | 5 |
| Karaté 13 ans / ad | Mardi 14 et jeudi 16 juin 19h30 à 20h30 | Dojo | 5 |
| Karaté 6/12 ans | Mardi 7 et jeudi 9 juin 17h30 à 18h30 | Dojo | 5 |
| Karaté 6/12 ans | Mardi 14 et jeudi 16 juin 17h30 à 18h30 | Dojo | 5 |
| Karaté Full Contact 13ans/ad | Jeudi 16 juin 18h30 à 19h30 | Dojo | 5 |
| Karaté Full Contact 13ans/ad | Jeudi 23 juin 18h30 à 19h30 | Dojo | 5 |

| | | | |
|---|-----------------------------------|--|------------------------------|
| Karaté Self Défense 13ans/ad | Mardi 7 juin 18h30 à 19h30 | Dojo | 5 |
| Karaté Self Défense 13ans/ad | Mardi 14 juin 18h30 à 19h30 | Dojo | 5 |
| Langue des Signes Française - découverte | Samedi 11 juin 14h à 14h30 | Réunion | 5 |
| Langue des Signes Française - découverte | Samedi 11 juin 14h30 à 15h | Réunion | 5 |
| Langue des Signes Française - découverte | Samedi 11 juin 15h à 15h30 | Réunion | 5 |
| Langue des Signes Française - découverte | Samedi 11 juin 15h30 à 16h | Réunion | 5 |
| Lyon GR / baby gym 1-2 ans (1 parent & 1 enfant) | Mercredi 22 juin de 9h30 à 10h15 | Danse | 12 |
| Lyon GR / baby 3-4 ans | Mercredi 22 juin de 10h15 à 11h | Danse | 12 |
| Lyon GR / éveil gymnique 4-6 ans | Mercredi 22 juin de 11h à 12h | Danse | 12 |
| Lyon GR / fitness adulte Cours de body sculpt,renforcement musculaire de tout le corps,stretching ,relaxation | Mercredi 22 juin de 18h30 à 19h30 | Danse | 15 |
| Méditation adultes | Mardi 14 juin 20h30 à 21h30 | Initiatives | 4 |
| Modern Jazz 16 ans /ad | Mardi 7 juin 19h30 à 21h30 | Polyvalente | 4 (découverte uniquement) |
| Modern Jazz 8/11 ans | Mercredi 8 juin 11h à 12h | Ecole des Grillons | 3 |
| Modern Jazz ados | Mardi 7 juin 18h à 19h30 | Polyvalente | 4 (découverte uniquement) |
| Parcours musique pour enfants, ados et adultes : inscription pour un parcours découverte de 4 instruments = 1h20 (20 min en basse, 20 min en guitare, 20 min au piano, 20 min en chant) | Samedi 11 juin 14h à 15h20 | Studio/Guitare/bureau étage/Multimédia | 8 |
| Parcours musique pour enfants, ados et adultes : inscription pour un parcours découverte de 4 instruments = 1h20 (20 min en basse, 20 min en guitare, 20 min au piano, 20 min en chant) | Samedi 11 juin 15h20 à 16h40 | Studio/Guitare/bureau étage/Multimédia | 8 |
| Parcours santé doux animé par les coachs sportifs de la Cie de cirque et danse le Tour du Monde en Galipette : 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 | Jeu di 16 juin de 18h30 à 19h30 | Danse | 4 |
| | Jeu di 23 juin de 18h30 à 19h30 | Danse | 4 |
| Parcours santé dynamique animé par les coachs sportifs de la Cie de cirque et danse le Tour du Monde en Galipette : 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 | Jeu di 16 juin de 19h30 à 20h30 | Danse | 4 |
| | Jeu di 23 juin de 19h30 à 20h30 | Danse | 4 |

| | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------|------------------------------|
| Pilates niveau débutant à partir de 16 ans | Lundi 13 juin 14h15 à 15h15 | Danse | 4 |
| Pilates niveau intermédiaire à partir de 16 ans | Lundi 13 juin 15h15 à 16h15 | Danse | 4 |
| Pilates tous niveaux à partir de 16 ans | Jeudi 16 juin de 9h30 à 10h30 | Danse | 4 |
| Pilates tous niveaux à partir de 16 ans | Jeudi 16 juin de 10h30 à 11h30 | Danse | 4 |
| Pilates tous niveaux à partir de 16 ans | Jeudi 16 juin de 12h20 à 13h20 | Danse | 4 |
| Pilates tous niveaux à partir de 16 ans | Vendredi 17 juin de 18h30 à 19h30 | Danse | 2 |
| Qi Gong adultes | Lundi 20 juin 18h45 à 20h | Dojo | 10 |
| Sophrologie douce adultes | Mardi 14 juin 9h45 à 10h45 | Multimédia | 4 |
| Sophrologie adultes | Mardi 14 juin 19h15 à 20h15 | Initiatives | 3 |
| Terre Adultes | Mardi 7 juin 18h30 à 20h | Arts plastiques | 1 |
| Terre Adultes | Samedi 11 juin de 9h30 à 12h30 | Arts plastiques | 3 |
| Terre Adultes | Lundi 13 juin 14h45 à 17h15 | Arts plastiques | 4 |
| Théâtre 12/15 ans | Mercredi 1er juin 15h45 à 17h45 | Ecole des Grillons | 3 (découverte uniquement) |
| Théâtre 9/11 ans | Mercredi 1er juin 13h45 à 15h45 | Ecole des Grillons | 3 (découverte uniquement) |
| Théâtre adultes | Mercredi 1er juin 19h à 21h | Salon ou Polyvalente | 4 (découverte uniquement) |
| Théâtre impro 11/15 ans | Mercredi 8 juin 16h30 à 18h30 | Salon | 4 |
| Théâtre impro 11/15 ans | Mercredi 15 juin 16h30 à 18h30 | Salon | 4 |
| Théâtre impro 16 ans / adultes | Mercredi 8 juin 19h15 à 21h15 | Salon | 4 |
| Théâtre impro 16 ans / adultes | Mercredi 15 juin 19h15 à 21h15 | Salon | 4 |
| Yoga hatha adultes | Lundi 13 juin 17h à 18h30 | Danse | 3 |
| Yoga hatha adultes | Lundi 20 juin 17h à 18h30 | Danse | 3 |
| Yoga hatha adultes | Lundi 13 juin 18h30 à 20h | Danse | 3 |
| Yoga hatha adultes | Lundi 20 juin 18h30 à 20h | Danse | 3 |
| Yoga hatha adultes | Mardi 14 juin 9h15 à 10h45 | Danse | 3 |
| Yoga hatha adultes | Mardi 21 juin 9h15 à 10h45 | Danse | 3 |
| Yoga hatha adultes | Mercredi 8 juin 18h30 à 20h | Salle Shonberg | 3 |
| Yoga hatha adultes | Mercredi 15 juin 16h30 à 18h30 | Salle Shonberg | 3 |

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------|
| Yoga hatha doux adultes | Mardi 7 juin 11h à 12h15 | Danse | 4 |
| Yoga hatha doux adultes | Mardi 14 juin 11h à 12h15 | Danse | 4 |
| Yoga Vinyasa | Lundi 13 juin 20h à 21h15 | Danse | 3 |
| Yoga Vinyasa | Lundi 20 juin 20h à 21h15 | Danse | 3 |
| Yoseikan | Mercredi 15 juin 18h15 à 19h15 | Dojo | 4 |
| Yoseikan | Mercredi 22 juin 18h15 à 19h15 | Dojo | 4 |