

CHANGEMENTS	ACTIVITES	DESCRIPTION	INTERVENANTS	AGES	Jours/horaires	Tarification
Activité familiale !	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 Gymnastique Aérobie Baby Gym, Access Gym.	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. <u>07.49.10.06.99</u> Ou sur facebook : https://www.facebook.com/lyongr.fr/
Nouveau !	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.		3 à 4 ans	Mercredi de 10h15 à 11h	
Nouveau !	Access Gym	Activité pour découvrir la gymnastique. Apprentissage des bases gymniques (roulade, ATR, placement dos, roue,...).		5 à 8 ans	Mercredi de 11h à 12h	
	Badminton gymnase sauvagère	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 - Groupe Loisirs	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
Nouvelle formule !	Aïkido & armes	Une discipline martiale japonaise pour développer la connaissance de soi. Apprendre à se positionner avec un partenaire, chuter / se relever avec résilience, prendre l'initiative de projeter ou couper dans une direction avec puissance et bienveillance, accepter d'être saisi et rester libre de mouvement, renforcer sa capacité d'adaptation.... Tout un art qui se pratique seul, à deux, avec ou sans armes.	Patricia Vareyon, 4ème dan, Diplôme d'Etat	A partir de 16 ans / Adultes	Mercredi de 20h à 21h30	Tarif C pour une seule activité Tarif J pour 2 créneaux Licence : 26 € si né à partir du 1er juillet 2008 / 36 € si né avant le 1er juillet 2008 ⇒ Réduction de 6€ pour un renouvellement de licence 2020-21
Nouvelle formule !	Aïkido, training martial et self défense	Préparation martiale (exercice de renfo, respiration, mobilité...), pratique intensive de l'aïkido, approche de techniques de selfdéfense et systema (gestion du stress, biomécanique, distance corps à corps...). Se construire un corps et un mental.	Patricia Vareyon, 4ème dan, Diplôme d'Etat	A partir de 16 ans / Adultes	Lundi de 20h à 21h31	
Nouveau !	Capoeira	La Capoeira est l'art martial brésilien créé par les esclaves africains dans les fermes de plantations et les quilombos pendant l'époque coloniale au Brésil. C'est un art complet qui permet d'améliorer son équilibre, renforcer ses muscles, augmenter sa souplesse, développer sa coordination et créer du lien social. De plus l'apprentissage des chants et musiques brésiliennes permet de transmettre et de recevoir beaucoup d'énergie !	Théo GAILLARD, professeur de Capoeira dans le groupe Arte Negra et titulaire du BPJEPS APT (mettre leur logo)	10 ans / 15 ans	Vendredi 17h30 à 19h	C
Nouveau !	Capoeira	La Capoeira est l'art martial brésilien créé par les esclaves africains dans les fermes de plantations et les quilombos pendant l'époque coloniale au Brésil. C'est un art complet qui permet d'améliorer son équilibre, renforcer ses muscles, augmenter sa souplesse, développer sa coordination et créer du lien social. De plus l'apprentissage des chants et musiques brésiliennes permet de transmettre et de recevoir beaucoup d'énergie !	Théo GAILLARD, professeur de Capoeira dans le groupe Arte Negra et titulaire du BPJEPS APT (mettre leur logo)	A partir de 16 ans / adultes	Vendredi de 19h15 à 21h15	D

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, 4ème Dan, Diplôme d'Etat	né entre 2010 et 2013	Mercredi de 17h à 18h	B + licence de 40€ ou 37,70€
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, 4ème Dan, Diplôme d'Etat	né en 2014 / 2015	Mercredi de 16h à 17h	B + licence de 40€ ou 37,70€
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, 4ème Dan, Diplôme d'Etat	né en 2016 (4 ans révolus) / 2017	Mercredi de 15h à 16h	B + licence de 40€ ou 37,70€
Yoseikan Budo	Le Yoseikan Budo allie la tradition des arts martiaux à la modernité des sports de combats. Ainsi, vous pourrez pratiquer des techniques de percussion (pieds, genoux, mains, coudes, tête), de clefs (torsions et extensions articulaires), de projections, d'immobilisations, d'étranglements, d'armes (traditionnelles ou recouvertes de mousses).	Erwan LEMAIRE, 4ème Dan, Diplôme d'Etat.	A partir de 8 ans révolu	Mercredi de 18h15 à 19h15	B + licence de 37€ ou 36,25 €
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 €
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 et jeudi de 19h30 à 20h30	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 et endurance.	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 Méthode dynamique et efficace de défense issue de l'expérience de la pratique du Karaté (percussions, action/réaction, mises en situation...) Convient aux pratiquants souhaitant apprendre à se défendre	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 €
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	Mardi de 20h30 à 21h30	B
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
	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
	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.	Johan VAUGELADE, Coach sport santé Soraya DO VALE GOULART, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi 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.	Johan VAUGELADE, Coach sport santé Soraya DO VALE GOULART, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 20h30 à 21h30	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
	Renforcement musculaire doux	Travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents. On prend le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et à la portée de tous. Cela vous permet de reprendre contact avec vos différents groupes musculaires, pour mieux les ressentir et les solliciter.	Johan VAUGELADE, Coach sport santé Soraya DO VALE GOULART, BPJEPS AGFF	A partir de 16 ans / adultes	Jeudi de 18h30 à 19h30	B
	Renforcement musculaire dynamique	On cherchera à solliciter l'ensemble des muscles du corps en enchainant différents exercices dynamiques. On gagnera en force, souplesse, tonicité et cardio tout en s'amusant.	Johan VAUGELADE, Coach sport santé Soraya DO VALE GOULART, BPJEPS AGFF	Adultes	Jeudi de 19h30 à 20h30	
Nouveau !	Renforcement musculaire	Le but du renforcement musculaire est de tonifier les muscles du corps. En se servant du poids de son corps ou d'équipements spécifiques, le sportif va contracter ses muscles, en réalisant différents mouvements qui lui permettront de travailler les muscles en profondeur.	Samantha LELOUP, BPJEPS Coaching et cours collectifs	A partir de 16 ans / adultes	Vendredi de 12h20 à 13h20	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