

# ENFANTS ET JEUNES

UNE LETTRE = UN TARIF

## ACTIVITÉS D'ÉVEIL (DE 3 À 6 ANS)

ARTS PLASTIQUES	4-5 ans	Mercredi	15h30-16h30	B
ÉVEIL DANSE	3-4 ans	Mercredi	9h30-10h15	A
	4-5 ans	Mercredi	10h15-11h	A
	5-6 ans	Mercredi	11h-12h	B
ÉVEIL RYTHMES ET MÉLODIE	3-5 ans	Samedi	9h-9h45	A
	4-6 ans	Samedi	9h50-10h35	A
JARDIN MUSICAL	3-4 ans	Mercredi	9h30-10h15	A
	5-6 ans	Mercredi	10h20-11h05	A
ÉVEIL CORPOREL	3 ans	Mercredi	16h-17h	B
	4-5 ans	Mercredi	14h-15h	B
ÉVEIL SPORTIF	4-6 ans	Mercredi	9h50-10h50	B
	4-6 ans	Mercredi	15h-16h	B
ESCALADE	5-6 ans	Lundi	18h-19h	C
	5-6 ans	Jeudi	18h-19h	C

## EXPRESSION ARTISTIQUE (DE 6 À 16 ANS)

ARTS PLASTIQUES	6-10 ans	Mercredi	14h-15h30	D
CIRQUE	5-7 ans	Vendredi	17h15-18h	A
	5-7 ans	Vendredi	18h-18h45	A
	8-10ans	Vendredi	19h-20h	B
DANSE INITIATION	6-8 ans	Mercredi	16h30-17h30	B
DANSE CONTEMPORAINE	12-16ans	Mercredi	17h45-19h	C
DANSE HIP-HOP	9-14 ans	Lundi	17h30-18h45	C
STYLISME	8-15 ans	Mercredi	14h-16h	F
	8-15 ans	Mercredi	16h-18h	F
DESSIN GRAVURE	9-14 ans	Mercredi	17h-18h30	D
GUITARE COLL. DÉBUTANT	7-10 ans	Mercredi	14h-15h	C
GUITARE COLL. INTERMÉDIAIRE	9-10 ans	Mercredi	15h-16h	C
GUITARE COLL. DÉBUTANT	7-10 ans	Mercredi	16h-17h	C
THÉÂTRE	6-8 ans	Mercredi	15h45-16h45	B
	8-11 ans	Mercredi	16h45-18h15	D
	12-17 ans	Mercredi	18h15-19h45	D

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

## LOISIRS SPORTIFS (DE 6 À 16 ANS)

Au Gymnase Anselme - 14 rue Antoinette Lyon 3.

UNE LETTRE = UN TARIF

<b>BADMINTON</b> .....	9-12ans	<b>Mercredi</b>	17h30-18h45	<b>C</b>
	13-17 ans	<b>Lundi</b>	17h45-18h45	<b>B</b>
<b>ESCALADE</b> .....	7-8 ans	<b>Lundi</b>	19h-20h	<b>C</b>
	7-8 ans	<b>Mercredi</b>	17h30-18h30	<b>C</b>
	8-10 ans	<b>Mercredi</b>	18h30-19h30	<b>C</b>
	10-13 ans	<b>Mercredi</b>	19h30-20h30	<b>C</b>
	11-14 ans	<b>Mardi</b>	18h-19h	<b>C</b>
	14-16 ans	<b>Mardi</b>	18h45-19h45	<b>C</b>
	9-11 ans	<b>Jeudi</b>	19h - 20h	<b>C</b>
<b>MULTISPORTS COLLECTIFS</b> .....	16-35 ans	<b>Jeudi</b>	20h-21h15	<b>C</b>
	6-7 ans	<b>Lundi</b>	18h-18h45	<b>A</b>
	8-9 ans	<b>Lundi</b>	18h45-19h45	<b>C</b>

À la MJC Montchat

<b>GYM LUDIQUE</b> .....	6-8 ans	<b>Mercredi</b>	10h50-11h50	<b>B</b>
	6-8 ans	<b>Mercredi</b>	17h-18h	<b>B</b>
<b>JUDO</b> .....	6-8 ans	<b>Lundi</b>	17h-18h05	<b>C</b>
	9-13 ans	<b>Lundi</b>	18h10-19h15	<b>C</b>
<b>LANGUES (DE 7 À 10 ANS)</b>				
<b>ANGLAIS LUDIQUE</b> .....	7-10 ans	<b>Mercredi</b>	14h-15h	<b>B</b>

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

## Nouvelles activités

# ENFANTS ET JEUNES

UNE LETTRE = UN TARIF

DESSIN BD/MANGA .....	9-12ans	<b>Mercredi</b>	10h30-12h	<b>D</b>
DANSE CONTEMPORAINE .....	9-12ans	<b>Mercredi</b>	15h10-16h25	<b>D</b>

# ADULTES

(À PARTIR DE 16 ANS)

## EXPRESSION ARTISTIQUE MANUELLE

COUTURE débutant et perfectionnement .....	<b>Vendredi</b>	16h15-18h15	<b>F</b>
COUTURE débutant et perfectionnement .....	<b>Vendredi</b>	18h15-20h15	<b>F</b>
DESSIN CROQUIS débutant .....	<b>Mercredi</b>	18h-19h	

## BIEN-ÊTRE

SELF DEFENSE SENIOR .....	<b>Lundi</b>	11h30-12h30	<b>D</b>
SELF DEFENSE EN NON MIXITE CHOISIE .....	<b>Lundi</b>	12h30-13h30	<b>D</b>

## CHANT / MUSIQUE

GITARE débutant .....	<b>Mardi</b>	18h-19h	
-----------------------	--------------	---------	--

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

# ADULTES

(À PARTIR DE 16 ANS)

## DANSE

UNE LETTRE = UN TARIF

DANSE CONTEMPORAINE <i>Débutant</i> - - - - -	<b>Mercredi</b>	19h15-20h30	<b>D</b>
DANSE CONTEMPORAINE <i>Intermédiaire/avancé</i> - - - - -	<b>Mercredi</b>	20h30-22h	<b>E</b>
DANSE MODERN JAZZ <i>Tout niveau</i> - - - - -	<b>Lundi</b>	20h15-21h45	<b>E</b>

## ARTS MARTIAUX

JUJITSU - - - - -	<b>Lundi</b>	20h30-22h	<b>E</b>
KAJUKENBO SELF-DEFENSE - - - - -	<b>Mardi</b>	18h30-20h	<b>E</b>
TAÏSO RENFORCEMENT MUSCULAIRE - - - - -	<b>Lundi</b>	19h20-20h20	<b>B</b>

## BIEN-ÊTRE

QI GONG - - - - -	<b>Lundi</b>	14h-15h30	<b>E</b>
	<b>Lundi</b>	15h30-17h	<b>E</b>
	<b>Jeudi</b>	18h15-19h15	<b>D</b>

PILATES - - - - -	<b>Lundi</b>	12h15-13h15	<b>B</b>
	<b>Mardi</b>	10h-11h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	10h-11h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	11h-12h	<b>B</b>
<i>Nouveau créneau</i> - - - - -	<b>Jeudi</b>	21h-22h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	10h-11h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	11h-12h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	17h-18h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	18h-19h	<b>B</b>

TAI CHI CHUAN - - - - -	<b>Jeudi</b>	19h30-21h 1	<b>E</b>
-------------------------	--------------	-------------	----------

SOPHROLOGIE - - - - -	<b>Lundi</b>	16h-17h	<b>C</b>
	<b>Lundi</b>	17h-18h	<b>C</b>
	<b>Lundi</b>	18h10-19h10	<b>C</b>
	<b>Lundi</b>	19h15-20h15	<b>C</b>

YOGA ASHTANGA <i>Débutant</i> - - - - -	<b>Jeudi</b>	18h-19h30	<b>E</b>
<i>Intermédiaire</i> - - - - -	<b>Jeudi</b>	19h40-21h10	<b>E</b>

YOGA HATHA - - - - -	<b>Mardi</b>	18h30-20h	<b>E</b>
	<b>Mardi</b>	20h-21h30	<b>E</b>
	<b>Jeudi</b>	9h15-10h45	<b>E</b>

YOGA VINYASA <i>Tout niveau</i> - - - - -	<b>Mardi</b>	16h-17h	<b>C</b>
YOGA FLOW - - - - -	<b>Mardi</b>	17h-18h	<b>C</b>

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

UNE LETTRE = UN TARIF

- Gymnase Anselme - 14 rue Antoinette - Lyon 3<sup>ème</sup>
- Gymnase de la SEPR - 46 Rue professeur Rochaix - Lyon 3<sup>ème</sup>

## LOISIRS SPORTIFS

BADMINTON Tout niveau 1h	● Lundi	18h45-19h45	B
BADMINTON Tout niveau 1h15	● Mercredi	18h45-20h	D
	● Jeudi	21h30-22h45	A
BADMINTON Perfectionnement 1h	● Lundi	19h45-20h45	B
BADMINTON Confirmé 1h15	● Mardi	20h30-21h45	A
	● Jeudi	18h-19h15	A
BASKET	● Jeudi	20h30-21h45	A
ESCALADE	● Lundi	20h-21h15	D
	Mardi	19h45-21h	D
ESCALADE 16-35 ans	● Jeudi	20h-21h15	D
VOLLEY	● Mercredi	20h-21h45	A

## GYM

GYM CARDIO TONIQUE	Lundi	18h45-19h45	B
	Lundi	20h-21h	B
	Mardi	20h30-21h30	B
GYM DYNAMIQUE	Mardi	9h-10h	B
	Mardi	17h30-18h30	B
	Mardi	18h30-19h30	B
	Mardi	19h30-20h30	B
	Mercredi	18h30-19h30	B
	Mercredi	19h30-20h30	B
	Jeudi	9h-10h	B
	<i>Nouveau créneau</i>	Vendredi	20h-21h
GYM DOUCE	Lundi	14h-15h	B
	Mercredi	20h30-21h30	B
	Jeudi	9h-10h	B
	Jeudi	11h-12h	B
	Jeudi	17h-18h	B
	Vendredi	9h-10h	B
	Vendredi	10h-11h	B
STRETCHING	Jeudi	10h-11h	B
	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	19h-20h	B

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

UNE LETTRE = UN TARIF

## LANGUES

ANGLAIS Débutant .....	Lundi	18h30-19h45	D
ANGLAIS Débutant + .....	Mardi	20h-21h15	D
ANGLAIS Intermédiaire .....	Mardi	18h30-19h45	D
ANGLAIS Conversation intensive .....	Lundi	20h-21h15	D

## CHANT / MUSIQUE *\* Horaires à confirmer*

CHORALE .....	Jeudi	18h25-19h55	D
TECHNIQUE VOCALE .....	Jeudi	20h-21h	D
CHANT JAZZ'N POP .....	Jeudi	19h55-21h35	D
GUITARE COLLECTIF' 1an de pratique .....	Mardi	19h-20h15	D
GUITARE COLLECTIF Intermédiaire .....	Mardi	20h15- 21h30	D

## EXPRESSION ARTISTIQUE MANUELLE

COUTURE .....	Mardi	18h30-20h30	F
	Mercredi	18h30-20h30	F
	Jeudi	9h15-11h15	F
PEINTURE Tout niveau .....	Lundi	18h30-20h30	F
PEINTURE Intermédiaire .....	Jeudi	18h30-20h30	F
DESSIN/CROQUIS +1an de pratique .....	Mercredi	19h-21h	F
THÉÂTRE .....	Mercredi	20h-22h	F
THÉÂTRE D'IMPRO .....	Lundi	19h15-20h30	D
ATELIER CLOWN .....	Vendredi	20h-22h	F

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS