

# ENFANTS & JEUNES (3-16 ans)

## 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
	8-10 ans	Vendredi	19h-20h	B
Danse initiation.....	6-8 ans	Mercredi	16h30-17h30	B
Danse contemporaine.....	12-16 ans	Mercredi	17h45-19h	C
	<b>NOUVEAU</b> 9-12 ans	Mercredi	15h10-16h25	D
Danse créative .....	9-12 ans	Mercredi	14h-15h30	D
Danse hip-hop.....	9-14 ans	Lundi	17h30-18h45	C
Dessin Gravure.....	9-14 ans	Mercredi	17h-18h30	D
Dessin BD/Manga <b>NOUVEAU</b> .....	9-12 ans	Mercredi	10h30-12h	D
Stylisme.....	8-15 ans	Mercredi	14h-16h	F
	8-15 ans	Mercredi	16h-18h	F
Théâtre .....	6-8 ans	Mercredi	15h45-16h45	B
	8-11 ans	Mercredi	16h45-18h15	D
	12-17 ans	Mercredi	18h15-19h45	D

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Une lettre, un tarif

Voir p. 16

## EXPRESSION ARTISTIQUE (suite)

### Guitare acoustique collective

Débutant.....	7-10 ans	Mercredi	14h-15h	<b>C</b>
Intermédiaire.....	9-10 ans	Mercredi	15h-16h	<b>C</b>
Débutant.....	7-10 ans	Mercredi	16h-17h	<b>C</b>

## LOISIRS SPORTIFS (de 6 à 16 ans)

Au Gymnase Anselme – 14 rue Antoinette Lyon 3<sup>ème</sup>

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

À la MJC Montchat

<b>Gym ludique</b> .....	6-8 ans	Mercredi	10h50-11h50	<b>B</b>
	6-8 ans	Mercredi	17h-18h	<b>B</b>
<b>Judo</b> .....	6-8 ans	Lundi	17h-18h05	<b>C</b>
	9-15 ans	Lundi	18h10-19h15	<b>C</b>

## LANGUES (de 7 à 10 ans)

<b>Anglais ludique</b> .....	7-10 ans	Mercredi	14h-15h	<b>B</b>
------------------------------	----------	----------	---------	----------

# ADULTES (16 ans et +)

Une lettre, un tarif  
 Voir p. 16

## DANSE

<b>Danse contemporaine</b>	Débutant .....	<b>Mercredi</b>	19h15-20h30	<b>D</b>
	Intermédiaire/avancé .....	<b>Mercredi</b>	20h30-22h	<b>E</b>
<b>Danse modern jazz</b>	Tout niveau .....	<b>Lundi</b>	20h15-21h45	<b>E</b>

## ARTS MARTIAUX

<b>Jujitsu</b> .....	<b>Lundi</b>	20h30-22h	<b>E</b>
<b>Kajukenbo self-defense</b> .....	<b>Mardi</b>	18h30-20h	<b>E</b>
<b>Taïso renforcement musculaire</b> .....	<b>Lundi</b>	19h20-20h20	<b>B</b>
<b>Self défense</b> tout public .....	<b>Lundi</b>	11h30-12h30	<b>D</b>
	<b>NOUVEAU</b> en non mixité choisie .....	<b>Lundi</b>	12h30-13h30

## BIEN-ÊTRE

<b>Qi gong</b> .....	<b>Lundi</b>	14h-15h30	<b>E</b>	
	<b>Lundi</b>	15h30-17h	<b>E</b>	
	<b>Jeudi</b>	18h15-19h30	<b>D</b>	
<b>Pilates</b> .....	<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>	
	<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>NOUVEAU</b> Intermédiaire .....	<b>Vendredi</b>	18h-19h	<b>B</b>	
	<b>Jeudi</b>	21h-22h	<b>B</b>	
<b>Sophrologie</b>	<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>	
<b>Tai chi chuan</b> .....	<b>Jeudi</b>	19h30-21h	<b>E</b>	
<b>Yoga ashtanga</b>	Débutant .....	<b>Jeudi</b>	18h-19h30	<b>E</b>
	Intermédiaire .....	<b>Jeudi</b>	19h40-21h10	<b>E</b>
<b>Yoga hatha</b>	Tout niveau .....	<b>Mardi</b>	18h30-20h	<b>E</b>
		<b>Mardi</b>	20h-21h	<b>E</b>
		<b>Jeudi</b>	9h15-10h45	<b>E</b>
<b>Yoga vinyasa</b>	Tout niveau .....	<b>Mardi</b>	16h25-17h25	<b>C</b>
<b>Yoga flow</b> .....	<b>Mardi</b>	17h30-18h30	<b>C</b>	

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

● 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

<b>Badminton</b> Tout niveau 1h .....	● <b>Lundi</b>	18h45-19h45	<b>B</b>
Tout niveau 1h15 .....	● <b>Mercredi</b>	18h45-20h	<b>D</b>
	● <b>Jeudi</b>	21h30-22h45	<b>A</b>
Perfectionnement 1h .....	● <b>Lundi</b>	19h45-20h45	<b>B</b>
Confirmé 1h15 .....	● <b>Mardi</b>	20h30-21h45	<b>A</b>
	● <b>Jeudi</b>	18h-19h15	<b>A</b>
<b>Basket</b> .....	● <b>Jeudi</b>	20h30-21h45	<b>A</b>
<b>Escalade</b> .....	● <b>Lundi</b>	20h-21h15	<b>D</b>
	● <b>Mardi</b>	20h-21h15	<b>D</b>
<b>Escalade</b> 16-35 ans .....	● <b>Jeudi</b>	20h-21h15	<b>D</b>
<b>Volley</b> .....	● <b>Mercredi</b>	20h-21h45	<b>A</b>

## GYM

<b>Gym douce</b> .....	<b>Lundi</b>	14h-15h	<b>B</b>
	<b>Mercredi</b>	20h30-21h30	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	9h-10h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	11h-12h	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	17h-18h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	9h-10h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	10h-11h	<b>B</b>
<b>Gym dynamique</b> .....	<b>Mardi</b>	9h-10h	<b>B</b>
	<b>Mardi</b>	17h30-18h30	<b>B</b>
	<b>Mardi</b>	18h30-19h30	<b>B</b>
	<b>Mardi</b>	19h30-20h30	<b>B</b>
	<b>Mercredi</b>	18h30-19h30	<b>B</b>
	<b>Mercredi</b>	19h30-20h30	<b>B</b>
	<b>Jeudi</b>	9h-10h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	9h-10h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	20h-21h	<b>B</b>
<b>Gym cardio tonique</b> .....	<b>Lundi</b>	18h45-19h45	<b>B</b>
	<b>Lundi</b>	20h-21h	<b>B</b>
	<b>Mardi</b>	20h30-21h30	<b>B</b>
<b>Stretching</b> .....	<b>Jeudi</b>	10h-11h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	11h-12h	<b>B</b>
	<b>Vendredi</b>	19h-20h	<b>B</b>

# ADULTES (16 ans et +)

Une lettre, un tarif

Voir p. 16

## LANGUES

<b>Anglais</b> Débutant .....	<b>Lundi</b>	18h30-19h45	<b>D</b>
Débutant + .....	<b>Mardi</b>	20h-21h15	<b>D</b>
Intermédiaire .....	<b>Mardi</b>	18h30-19h45	<b>D</b>
Conversation intensive .....	<b>Lundi</b>	20h-21h15	<b>D</b>

## CHANT MUSIQUE

<b>Chorale</b> .....	<b>Jeudi</b>	18h25-19h55	<b>D</b>
<b>Technique vocale</b> .....	<b>Jeudi</b>	20h-21h	<b>D</b>
<b>Chant Jazz'n Pop</b> .....	<b>Jeudi</b>	19h55-21h35	<b>E</b>
<b>Guitare Collectif</b> Débutant <b>NOUVEAU</b> .....	<b>Mardi</b>	18h-20h	<b>B</b>
1 an de pratique .....	<b>Mardi</b>	19h-20h15	<b>D</b>
Intermédiaire .....	<b>Mardi</b>	20h15-21h30	<b>D</b>

## EXPRESSION ARTISTIQUE ET MANUELLE

<b>Couture</b> .....	<b>Mardi</b>	18h30-20h30	<b>F</b>
	<b>Mercredi</b>	18h30-20h30	<b>F</b>
	<b>Jeudi</b>	9h15-11h15	<b>F</b>
	<b>NOUVEAU</b> <b>Vendredi</b>	16h15-18h15	<b>F</b>
	<b>NOUVEAU</b> <b>Vendredi</b>	18h15-20h15	<b>F</b>
<b>Peinture</b> .....	<b>Lundi</b>	18h30-20h30	<b>F</b>
	<b>Jeudi</b>	18h30-20h30	<b>F</b>
<b>Dessin Croquis</b> Débutant <b>NOUVEAU</b> .....	<b>Mercredi</b>	18h-19h	<b>B</b>
1 an de pratique .....	<b>Mercredi</b>	19h-21h	<b>F</b>
<b>Théâtre</b> .....	<b>Mercredi</b>	20h-22h	<b>F</b>
<b>Théâtre d'impro</b> .....	<b>Lundi</b>	19h15-20h30	<b>B</b>
<b>Atelier clown</b> .....	<b>Vendredi</b>	20h-22h	<b>F</b>