

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
	NOUVEAU 9-12 ans	Mercredi	13h45-15h	C
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 NOUVEAU	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	C
Intermédiaire.....	9-10 ans	Mercredi	15h-16h	C
Débutant.....	7-10 ans	Mercredi	16h-17h	C

LOISIRS SPORTIFS (de 6 à 16 ans)

Au Gymnase Anselme - 14 rue Antoinette Lyon 3^{ème}

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

À la MJC Montchat

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

LANGUES (de 7 à 10 ans)

Anglais ludique	7-10 ans	Mercredi	14h-15h	B
------------------------------	----------	----------	---------	---

ADULTES (16 ans et +)

Une lettre, un tarif
 Voir p. 16

DANSE

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

ARTS MARTIAUX

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

BIEN-ÊTRE

Qi gong	Lundi	14h-15h30	E
	Lundi	15h30-17h	E
	Jeudi	18h15-19h30	D
Pilates	Lundi	12h15-13h15	B
	Mardi	10h-11h	B
	Jeudi	10h-11h	B
	Jeudi	11h-12h	B
	Vendredi	10h-11h	B
	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	17h-18h	B
NOUVEAU Intermédiaire	Vendredi	18h-19h	B
	Jeudi	21h-22h	B
Sophrologie	Lundi	16h-17h	C
	Lundi	17h-18h	C
	Lundi	18h10-19h10	C
	Lundi	19h15-20h15	C
Tai chi chuan	Jeudi	19h30-21h	E
Yoga ashtanga Débutant	Jeudi	18h-19h30	E
	Intermédiaire	Jeudi	19h40-21h10
Yoga hatha Tout niveau	Mardi	18h30-20h	E
	Mardi	20h-21h	E
	Jeudi	9h15-10h45	E
Yoga vinyasa Tout niveau	Mardi	16h25-17h25	C
Yoga flow	Mardi	17h30-18h30	C

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

● Gymnase Anselme - 14 rue Antoinette - Lyon 3^{ème}

● Gymnase de la SEPR - 46 Rue professeur Rochaix - Lyon 3^{ème}

LOISIRS SPORTIFS

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

GYM

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
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
	Vendredi	9h-10h	B
	Vendredi	20h-21h	B
Gym cardio tonique	Lundi	18h45-19h45	B
	Lundi	20h-21h	B
	Mardi	20h30-21h30	B
Stretching	Jeudi	10h-11h	B
	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	19h-20h	B

ADULTES (16 ans et +)

Une lettre, un tarif

Voir p. 16

LANGUES

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

CHANT MUSIQUE

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

EXPRESSION ARTISTIQUE ET MANUELLE

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