

## Relaxation

Le cours de relaxation propose un ensemble de techniques permettant d'obtenir une détente physique et mentale (respiration, assouplissement articulaire, massages, visualisation....).  
Vivre la détente, le lâcher-prise, être à l'écoute de son corps.

**Lieu :** Amicale Laique  
**Horaires :**  
• lundi matin de 10h30 à 12h  
• lundi soir de 18h à 19h30  
**► Contact :** Catherine Ballarin  
06 85 69 13 70  
ballarin.catherine@orange.fr

## Auto-Shiatsu

**UNE ANNÉE DE BIEN-ÊTRE :  
L'AUTO-SHIATSU SAISONNIER**  
L'éveil de notre corporalité  
au fil des saisons  
Des stages seront proposés  
tout au long de la saison.  
► Consultez le site  
de la section Bien-Être  
[bienrealb.blogspot.com](http://bienrealb.blogspot.com)

À partir de 18 ans, pas de contre indication mais adaptation aux possibilités de chacun(e).  
**Lieu :** Dojo Amicale Laique  
**APPROCHES ORIENTALES  
DU VIVANT**  
Une approche corporelle globale, physique, émotionnelle, énergétique, mentale et spirituelle.

Une pratique complémentaire au Do-in, au Yoga, à la méditation.  
• Des pressions rythmées et dosées, des vibrations, des percussions, des étirements (Auto-shiatsu)

• Des exercices de respiration, des postures et des enchaînements statiques ou dynamiques couché(e), assis(e) sur chaise, debout en duo ou en solo (Yoga, Qi-Gong)  
• Des visualisations à partir de supports visuels et poétiques.

Pas de visée thérapeutique mais cette pratique, quand elle est régulière, harmonise, tonifie et réduit les douleurs et inconforts divers.

► Contact : Catherine Chulliat  
Praticienne en Shiatsu de détente / 06 81 39 35 17  
cathchulliat@orange.fr  
Section Bien-Être (voir Yoga)

## Judo / Jujitsu / Taïso

« On ne juge pas un homme sur le nombre de fois qu'il tombe mais sur le nombre de fois qu'il se relève. »

Le Judo, le Jujitsu, le Taïso sont autant de disciplines martiales que vous pourrez découvrir et pratiquer avec nous, sous la bienveillance de notre professeure Laurianne VENET, 4<sup>e</sup> dan, DESJEPS et médaillée internationale de jujitsu.

Que vous soyez débutant, judoka loisir ou compétiteur, nous vous proposerons un entraînement de qualité !

**LE JUDO** est un art martial d'origine japonaise. Sans porter de coups, le but du combat est de faire tomber, d'immobiliser ou de soumettre l'adversaire

**LE JUJITSU.** Il s'agit d'une discipline très complète et sportive. Il regroupe différentes techniques de combat :  
• La frappe (pieds-poings),  
• Les projections,  
• Les soumissions au sol,  
• Le self défense.

**LE TAÏSO / SPORT SANTÉ** signifie littéralement « faire bouger son corps ». C'est un cours de renforcement Cardio-musculaire (Cross Training) en musique et en toute convivialité, adapté à votre condition physique et aux objectifs de chacun.

**Lieux Dojos :**  
• Minssieux / M  
• Bri'Sports / B  
• Chapiteau / C  
(sur le site du Bri'Sports)

**BABY - 2017/2016**  
• Mercredi : 10h30-11h30 / M  
**MINI POUSSIN - 2015/2014**  
• Mercredi : 11h30-12h30 / M  
• Vendredi : 17h30-18h30 / B

**POUSSIN - 2013/2012**  
• Mardi : 17h45-18h45 / B  
• Mercredi : 11h30-12h30 / M  
• Vendredi : 17h30-18h30 / B

**BENJAMIN - 2011/2010**  
• Mercredi : 16h30-18h / C  
• Vendredi : 18h30-20h / B

**MINIME - 2009/2008**  
• Mercredi : 16h30-18h / C  
• Vendredi : 18h30-20h / B  
**CADET, JUNIOR, SÉNIOR  
2007 et +**

• Mercredi : 16h30-18h / B  
• Mercredi : 18h-19h / Prépa ; C  
• Mercredi : 19h-20h / Prépa ; C  
• Vendredi : 18h30-20h / B  
• Vendredi : 20h-21h / Prépa ; B

**TAÏSO - 2008 et +**  
• Mercredi : 18h-19h / C  
• Mercredi : 19h-20h / C  
• Vendredi : 20h-21h / B

**Début des cours**  
Mardi 6 septembre 2021  
Possibilité d'essai gratuit

► CONTACT ET INSCRIPTIONS  
auprès de Laurianne VENET

• Forum des associations  
(samedi 4 septembre)  
• Par mail : [amicalelaiquejudo@gmail.com](mailto:amicalelaiquejudo@gmail.com)  
• Site : [www.alb-judo.com](http://www.alb-judo.com)

## Jiu Jitsu Brésilien

Le JJB est un art martial spécialisé au sol, très populaire au Brésil et qui a été reconnu mondialement grâce au MMA. Basé sur la souplesse et la stratégie, il s'agit d'amener son adversaire au sol afin de mieux le maîtriser, peu importe sa taille ou son poids, grâce à des techniques d'immobilisation, des clés et des étranglements. Avec notre professeur brésilien Igor BUENO, venez découvrir «a arte suave» à partir de 12 ans.

► LIEU : GYMNASSE BRI'SPORTS  
• Mardi : 19h/21h  
• Mercredi : 20h/22h  
• Samedi : 10h/12h

*Horaires susceptibles d'être modifiés en septembre*

**Début des cours :**  
mardi 7 septembre 2021

Possibilité d'essai gratuit courant septembre.

► CONTACT ET INSCRIPTIONS  
auprès de Igor BUENO

• Mail : [igor.jjb@albrignais.fr](mailto:igor.jjb@albrignais.fr)  
• Tél. : 07 62 18 75 51  
• Forum des associations

## Karaté Shotokan et Self défense

Le karaté est un art martial, un sport de combat mais aussi un sport de détente, adapté à TOUS : enfants, femmes, hommes...

Vous apprendrez à vous défendre efficacement tout en vous défoulant après une journée de travail, d'école...

Les cours sont assurés par des professeurs diplômés soucieux d'adapter leur pédagogie aux possibilités et aux attentes de chacun.

► Vous pouvez sans attendre  
nous découvrir sur notre blog  
[karatebrignais.blogspot.com/](http://karatebrignais.blogspot.com/)

**Début des cours :**  
lundi 6 septembre 2021

**HORAIRE ET LIEUX DES COURS**

**Petits samouraïs** (4<sup>1/2</sup> à 6 ans)  
• mardi : 17h45 à 18h30  
Dojo P. Minssieux

**Petits Ados** (6 à 11 ans)  
• mardi : 18h30 à 19h30  
Dojo Pierre Minssieux  
• jeudi : 18h15 à 19h15  
Dojo Pierre Minssieux

**Grands Ados** (12 à 16 ans)  
• lundi : 18h à 19h  
Dojo Bri'Sports  
• vendredi : 18h30 à 19h30  
Dojo Pierre Minssieux

**Adultes** (de 16 ans à ...)  
• lundi : 19h à 20h30  
Dojo Bri'Sports  
• vendredi : 19h30 à 21h  
Dojo Pierre Minssieux

**Katas supérieurs et préparation ceinture noire**  
• jeudi : 19h15 à 20h15  
Dojo Pierre Minssieux

**Inscriptions/renseignements**  
Le jeudi 2/09 de 18h à 19h au dojo Minssieux et au Forum des associations le 04/09

**Blog :** <https://karatebrignais.blogspot.com/>

► Possibilité de cours d'essai gratuit

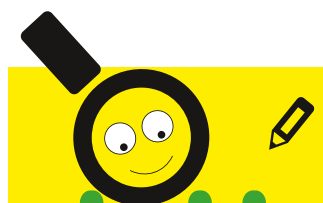
► Contact :  
06 12 11 40 66  
[karate@albrignais.fr](mailto:karate@albrignais.fr)  
Blog : <https://karatebrignais.blogspot.com/>  
Facebook : [facebook.com/alkaratebrignais/](https://www.facebook.com/alkaratebrignais/)

## Rando Lamibalade

**Randonnée Pédestre.**  
Les monts du Lyonnais, le Pilat... n'auront plus de secret pour vous. Rejoignez Lamibalade, une équipe dynamique vous accompagnera sur les sentiers environnants.

- **3 sorties tous les jeudis**  
RdV Parking Gymnase Minssieux  
1 départ (niveau 4) à 8h00  
2 départs (niveau 3 ou 4 et niveau 2) à 13h00
- **1 sortie tous les lundis**  
RdV Parking Gymnase Minssieux  
départ à 13h15 (niveau 1) 6 à 8 km, dénivelé max. 200 m
- **1 sortie journée par mois**  
départ 8h00 (niveau 4 et 3)
- **1 sortie journée par mois**  
départ 8h30 (niveau 3 et 2)
- Inscription au départ de chaque randonnée

► Contacts :  
Françoise Chanceau  
06 82 85 19 34  
Marie Labeille  
07 82 30 73 11  
[lamibalade@orange.fr](mailto:lamibalade@orange.fr)



**1** inscription  
individuelle à  
**2** activités  
(hormis Rando)  
**= 35 €  
DE RÉDUCTION**  
•  
**Bénéficiaires  
du RSA,  
chômeurs,  
invalides  
et étudiants  
= 50 €  
DE RÉDUCTION**

## Coordonnées

**AMICALE LAÏQUE DE BRIGNAIS**  
53 bis rue Général de Gaulle  
69530 Brignais  
04 78 05 39 26 / 09 50 46 39 26

- Site : [albrignais.fr](http://albrignais.fr)
- Mail : [contact@albrignais.fr](mailto:contact@albrignais.fr)
- [facebook.com/albrignais/](https://www.facebook.com/albrignais/)
- Association Loi 1901  
n° W691059400
- Agréments Jeunesse et Sports / Agrément sportif :  
n° 69.93.819 du 31/12/1993
- Agrément au titre de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire :  
n° J69.06.0085 du 30/01/2006

- Présidente :  
Jocelyne MARÉCHAL  
06 32 02 32 84  
[contact@albrignais.fr](mailto:contact@albrignais.fr)
- Vice-président(e)s :  
Magali DUTUIT-GUILLE  
[mdutuit@albrignais.fr](mailto:mdutuit@albrignais.fr)  
Luc BERTIER  
[lbtertier@albrignais.fr](mailto:lbtertier@albrignais.fr)  
Gérald MATRAY  
[contact@albrignais.fr](mailto:contact@albrignais.fr)
- Trésorière :  
Marie-Françoise BERTIER  
[mf.bertier@albrignais.fr](mailto:mf.bertier@albrignais.fr)

## Informations pratiques

**Conditions générales pour les activités :** Aïkido, Capoeira, Judo, Cyclo, Taïso, Karaté, Danse  
• Certificat médical d'aptitude obligatoire  
• Autorisation parentale pour les jeunes licenciés

**Règlement.** Sont acceptés :

- Coupons sport
- Chèques vacances
- Pass'région

**Pour plus d'information :**  
Permanence le mardi et mercredi matin à l'Amicale Laique  
04 78 05 39 26 ou 09 50 46 39 26

## Renseignements Inscriptions

**Rendez-vous  
samedi 4 septembre 2021**  
au Forum des Associations  
de 9H à 13H  
Complexe P. Minssieux  
Brignais  
Toute l'info  
sur le site internet  
<http://albrignais.fr>



## SAISON 2021 / 2022

- AÏKIDO / AÏKI - TAÏSO**
- ANGLAIS ADULTES**
- ATELIERS D'ART**
- ATELIERS CRÉATIFS**
- BOULES LYONNAISES**
- CAPOEIRA**
- CYCLOTOURISME**
- DANSE**
- HATA YOGA / RELAXATION /  
MÉDITATION / AUTO-SHIATSU**
- JUDO / JUJITSU / TAÏSO**
- JIU JITSU BRÉSILIE N**
- KARATÉ SHOTOKAN**
- RANDONNÉE - LAMIBALADE**

<http://albrignais.fr>  
[contact@albrignais.fr](mailto:contact@albrignais.fr)  
f [Facebook.com/albrignais/](https://www.facebook.com/albrignais/)

