

Zhi Neng Qi Gong

QI GONG de l'intelligence, du cœur et de la sagesse. Mis au point dans les années 80 par le Dr Pang He Ming.

Début de cours : 16/09/2022

Lieu : Dojo Amicale Laïque

Horaires : Vendredi soir de 18h15 à 19h30

C'est un ensemble complet convenant à tous types de public, basé sur des mouvements lents et des méditations (assis, debout, allongé, avec ou sans sons). Le but est d'entraîner l'esprit à devenir le maître du corps et de la circulation de l'énergie, pour amener un bien-être à tous niveaux :

- **Sur le corps :** travail sur la mobilité et la souplesse des articulations pour aller observer et détendre tout le corps de plus en plus profondément,
- **Sur la respiration :** l'attention portée à la respiration va être entraînée pour fluidifier les mouvements,
- **Sur l'énergie :** travail sur des points d'acupuncture et sur la circulation de l'énergie pour lever des blocages énergétiques,

• **Sur l'esprit :** travail sur le pouvoir de l'intention et de la concentration, en lien avec tout le reste. Cela calme les pensées et les émotions.

Ce Qi Gong constitue, quel que soit l'âge, une excellente méthode d'entretien du corps et de l'esprit.

► **Contact :**
Gwenaëlle Nicolas
07 83 67 38 67
gnicolas@mtc-sante.fr

Iaido Sabre Japonais

Le Iaido est la voie du sabre japonais, ses origines remontent au 16^e siècle. C'est un art martial traditionnel d'une grande richesse technique par ses multiples principes d'utilisation du sabre et de leurs applications ainsi que d'une grande richesse humaine par la profondeur de sa pratique qui amène petit à petit à un profond travail sur soi-même. C'est le sens spirituel du Iaido, la voie de l'unité de l'être.

Début de cours :
Mardi 14 septembre 2022

Lieu : Salle du Garon
(3 Bd des Sports – Brignais)
Horaires : le mardi de 17h30 à 19h30

Inscriptions/renseignements
Forum des associations
06 07 40 45 00
iaido@albrignais.fr

► **Contact :** Gravier Stéphane
06 07 40 45 00
iaido@albrignais.fr

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 où il est devenu indispensable. 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 dés et des étranglements. Avec notre professeur brésilien Igor BUENO, ceinture noire, représentant d'un club brésilien en France, venez découvrir «a arte suave». Cours pour tous les niveaux à partir de 5 ans.

► **LIEU :** GYMNASSE BRI'SPORTS / CHAPITEAU

Adultes GI (avec Kimono) :

- **Mardi :** 19h - 20h30 Tous niveaux
- **Mercredi :** 18h - 19h30 Bases
- **Mercredi :** 19h30 - 21h Avancés
- **Vendredi :** 18h - 19h30 Tous niveaux
- **Samedi :** 10h - 11h30 Open Mat

Adultes NO GI (Grappling) :

- **Mardi :** 20h30 - 21h30 Tous niveaux
- **Vendredi :** 19h30 - 20h30 Tous niveaux
- **Samedi :** 12h30 - 12h30 Open Mat

Enfants : • **Vendredi :** 17h - 18h

► **LIEU :** GYMNASSE MINSSIEUX

Enfants : • **Mercredi :** 10h - 11h

MMA

Les arts martiaux mixtes ou MMA sont un sport récemment normalisé et actuellement très populaire qui puise son ADN dans le Jiu Jitsu Brésilien (JJB) aussi connu comme Jiu Jitsu Gracie.

Le MMA désigne désormais le mélange hybride de tous les sports de combat existants et représentés généralement sous 3 catégories :

- Les sports de percussion de type boxe pieds poings (le striking), les sports de préhension (la lutte, le JJB, le judo) et le combat au sol qui regroupe différentes disciplines telles que le grappling (JJB No Gi, luta livre).
- Les règles du MMA permettent aux combattants d'utiliser toute la panoplie des techniques issues de ces différents arts martiaux.
- Le grappling notamment représente désormais une part essentielle de l'entraînement des combattants et leur permet de disposer d'un registre de solutions beaucoup plus vaste et complet.

► **LIEU :** GYMNASSE BRI'SPORTS / CHAPITEAU

Cours adultes MMA :

- **Lundi/Jeu :** 11h30/13h30 Tous niveaux
- **Vendredi :** 20h30/21h30 Tous niveaux
- **Samedi :** 11h30/12h30 Open Mat

Horaires susceptibles d'être modifiés en septembre

Début des cours JJB / MMA :
Mardi 6 septembre 2022

Possibilité d'essai gratuit courant septembre.

► **CONTACT ET INSCRIPTIONS**
JJB / MMA auprès de Igor BUENO

- Mail : 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/

Début des cours :
Début septembre 2022

HORAIRE ET LIEUX DES COURS

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

Dojo Minssieux début septembre et au Forum des associations

► **Possibilité d'essai gratuit**

► **Contact :**
karate@albrignais.fr
Blog : <https://karatebrignais.blogspot.com/>
Facebook : 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**

RdVParking Gymnase Minssieux
1 départ (niveau 4) à 8h00
2 départs (niveaux 3 et 2) à 13h

• **1 sortie tous les lundis**

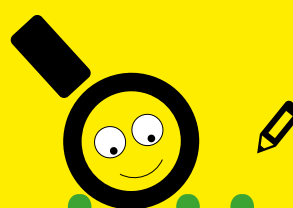
RdVParking Gymnase Minssieux
départ à 13h15 (niveau 1)
6 à 8 km, dénivelé max. 200 m

• **1 sortie journée par mois**
départ 8h00 (niveaux 4 et 3)

• **1 sortie journée par mois**
départ 8h00 (niveaux 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@albrignais.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
53bis rue Général de Gaulle
69530 Brignais
04 78 05 39 26 / 09 50 46 39 26

- Site : albrignais.fr
- Mail : contact@albrignais.fr
- facebook.com/albrignais/
- Association Loi 1901
- Préfecture du Rhône : 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
- Vice-président(e)s :
Magali DUTUIT-GUILLI
mdutuit@albrignais.fr
Luc BERTIER
lbertier@albrignais.fr
Gérald MATRAY
contact@albrignais.fr
- Trésorière : Marie-Françoise BERTIER
mf.bertier@albrignais.fr



Renseignements Inscriptions

Rendez-vous samedi 3 septembre 2022

au Forum des Associations

de 9H à 14H

Complexe P. Minssieux Brignais

Toute l'info sur le site internet
<http://albrignais.fr>

Informations pratiques

Conditions générales pour les activités : Aïkido, Capoeira, 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 Laïque
04 78 05 39 26 ou 09 50 46 39 26



SAISON 2022 / 2023

AÏKIDO / AÏKI - TAÏSO

ANGLAIS ADULTES

ATELIERS D'ART

ATELIERS CRÉATIFS

BOULES LYONNAISES

CAPOEIRA

CYCLOTOURISME

DANSE

HATA YOGA / RELAXATION / MÉDITATION / ZHI NENG QI GONG

IAÏDO / SABRE JAPONAIS

JIU JITSU BRÉSILIEN / MMA

KARATÉ SHOTOKAN

RANDONNÉE - LAMIBALADE

<http://albrignais.fr>

contact@albrignais.fr

[Facebook.com/albrignais/](https://facebook.com/albrignais/)

Après deux années particulières, nous sommes heureux de vous présenter l'ensemble de nos activités. Vous retrouverez vos cours et entraînements habituels et de nouvelles activités :

sabre japonais et qi-gong méditation.

Malgré le contexte sanitaire, notre association a su rester dynamique et veille plus que jamais à répondre à vos aspirations.

Elle a aussi à cœur d'animer la vie de notre commune en participant aux événements proposés par la municipalité.

Mais elle ne serait rien sans vous !

Merci de votre fidélité et bienvenue aux nouveaux adhérents !

**La Présidente,
JOCELYNE MARÉCHAL**

Aïkido

L'Aïkido est plus qu'une pratique sportive. C'est une philosophie, un art de paix, le développement d'une hygiène physique et morale. C'est un art martial non violent basé sur des gestes naturels, précis, qui permettent de maîtriser un adversaire avec efficacité mais sans violence. La plupart des techniques utilisent l'esquive ou un déséquilibre du partenaire, pour finir en projection ou en immobilisation. L'Aïkido ne se résume pas à un ensemble de techniques pour apprendre à se défendre, même si, s'agissant d'un art martial cela en fait partie. Il convient de l'appréhender comme un engagement qui suppose une quête permanente et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel.

ENFANTS ET ADOLESCENTS

- **Mercredi**
Dojo du Bri'Sports
16h15 à 18h : 9/11 ans
18h15 à 19h45 : 12 ans et +
- **Jeudi**
Dojo de l'Amicale Laïque
17h à 18h15 : 6 à 8 ans

Début des cours : à partir du mercredi 7 septembre 2022

ADULTES

- **Lundi : Dojo du Gymnase**

- P. Minssieux**
20h à 22h - tous niveaux
- **Mercredi : Dojo du Bri'Sports**
20h à 22h - tous niveaux
- **Samedi : Dojo du Gymnase P. Minssieux**
9h à 11h - tous niveaux

Début des cours : à partir du lundi 5 septembre 2022

👉👉 **Retrouvez- nous sur Facebook (Aïkido Brignais) et sur internet : ame-aikido.fr**

Inscriptions - renseignements
Forum des associations et en septembre aux heures et lieux des cours

▶ **Contact : Patrick Beugras**
06 03 08 68 61
aikido@albrignais.fr

Aïki - Taïso

L'Aïki-Taïso est une gymnastique qui permet la recherche d'un meilleur équilibre physique et mental et peut être pratiqué par tous, hommes et femmes sans distinction d'âge. Par un travail en douceur et en profondeur, il permet à chacun de prendre conscience de son corps de ses limites mais aussi de ses possibilités. Aucun exercice brusque, tout n'est que répétition.

ADULTES

- **Dojo Gymnase P. Minssieux**
- lundi : 18h30 à 19h45
- **Dojo de l'Amicale**
- mardi : 14h30 à 15h45
- jeudi : 20h30 à 21h45
- vendredi : 9h à 10h15

Début des cours : à partir du lundi 5 septembre 2022

👉👉 Aïki-Taïso Adapté

- **Lieu : Dojo de l'Amicale**
mardi de 16h00 à 17h15
- Début des cours :** à partir du mardi 6 septembre 2022

👉👉 Aïki-Taïso Senior

- **Lieu : Salle du Garon**
(en face du gymnase P. Minssieux)
jeudi de 10h45 à 11h45

Début des cours : à partir du jeudi 8 septembre 2022

Inscriptions :
Forum des associations et au début des cours de septembre

▶ **Contact :**
Lucienne Berenger
06 72 09 63 22
aikido@albrignais.fr

Anglais Cours Adultes

Tout le monde reconnaît l'importance de l'anglais pour communiquer lors de voyages ou pour progresser dans sa carrière. L'Amicale vous propose des cours de conversation orientés vers un anglais courant (vie quotidienne).

Lieu des cours :
Salle de réunion de l'Amicale

▶ COURS PENELOPE WOLF

- **Mardi**
9h15/10h45
(Pré Intermédiaire Intermédiaire)
10h45/12h15 (Faux débutants)
- **Vendredi**
9h15/10h45
(Pré Intermédiaire Intermédiaire)
10h45/12h15
(Pré Intermédiaire Intermédiaire)

Début des cours semaine du
12/09/2022

▶ CAFÉ CONVERSATION

Donner aux participants la possibilité de pratiquer l'anglais dans une ambiance détendue.

- **Samedi**
9h30/10h30 - 2 fois par mois

Début des cours : 01/10/2022

▶ **Contact :**
Penelope Wolf
06 79 64 78 71
p.wolf@theenglishcompany.fr

Ateliers d'Art

Débutants ou confirmés venez cultiver votre talent, donner libre cours à votre créativité autour de diverses techniques de dessin, peinture, collage...

Lieu :
Briscope / Salle Arts plastiques

Début des ateliers : semaine du 12 septembre 2022

▶ ATELIERS HEBDOMADAIRES

Animation : Béatrice Mollichon

Mercredi : Enfants (6 - 10 ans)
● 15h30/17h30 ou 17h30/19h30

Jeudi : Adultes ● 19h/21h30
Vendredi : Adultes ● 9h30/12h

Animation : Caroline Chapelle

Lundi : Ados (10 - 15 ans)
● 17h/19h

Animation : Caroline Dumont

Vendredi bimensuel : Adultes
● 14h/16h30

▶ ATELIER MENSUEL

Animation : Béatrice Mollichon

Lundi : Adultes ● 10h/17h
Jeudi : Adultes ● 10h/17h

Animation : David Brunet

Samedi : 9h/17h

▶ STAGES ADULTES

Animation : Caroline Dumont

Samedi (6 par an) : ● 10h/17h

Animation : Béatrice Mollichon

Juillet et Août + 1 WE prolongé

▶ STAGES ENFANTS

Animation : Laurence Boitout,

Nathalie Carron, Caroline Chapelle

Vacances scolaires : Automne / hiver / printemps / été juillet et août : 3 demi-journées

▶ **Contact :**
Béatrice Mollichon
06 26 86 33 99

beatricemollichon@gmail.com
atelierdart@albrignais.fr

Caroline Chapelle
06 99 28 34 90
caroline.chapelle@outlook.fr

Caroline Dumont
06 99 09 79 79
dumont.caro88@gmail.com

David Brunet
06 87 55 15 15
brunet.pontal@wanadoo.fr

Nathalie Carron
06 38 03 19 39
carron-nathalie@wanadoo.fr

Laurence Boitout
06 71 20 96 56
laurenceboitout@orange.fr

Les Ateliers créatifs

▶ L'atelier DécO

Initiation à un large choix de techniques autour du papier/ du bois/du fil de fer/ de l'impression/ de l'abat-jour/ du raphia... Osez mettre en scène votre maison.

▶ L'atelier Cartonnage

Vous réaliserez de belles créations originales : cadres photo, boîtes, carnets à thème, lampes, accessoires bureau...

▶ L'atelier Encadrement

Vous propose de découvrir ou de progresser dans l'apprentissage de l'encadrement de tableaux.

JOURS & HORAIRES

- **Lundi :** 14h / 17h
(3h tous les 15 jours)
- **Mardi :** 14h / 17h
(3h tous les 15 jours)

- **Mercredi :** 18h30 / 21h30
(3h une fois par mois)
- **Vendredi :** 14h / 17h
(3h tous les 15 jours)

Lieu : Amicale Laïque

Reprise des cours :
Mi septembre 2022

▶ **Contact :**
Bernadette Fressynet
06 22 19 76 71
nadefressynet@wanadoo.fr

Boules Lyonnaises

Sport et jeu à la fois, la Boule est ouverte à tous, femmes, hommes, jeunes et adultes. Pour les jeunes, la licence est gratuite jusqu'à 16 ans.

Local et jeux :

2 rue Bovier-Lapierre à Brignais

Heures d'ouverture des jeux :
lun, mar, mer, jeu et vend de 10h30 à 12h30 et de 15h à 19h30
Fermeture : samedi et dimanche

▶ **Contact : 04 78 05 47 01**

Capoeira

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique, musical et souvent acrobatique.

● Début des cours :

Début septembre 2022

● COURS ENFANTS ET ADOS - TOUS NIVEAUX

Mercredi de 15h à 16h
Lieu : Dojo Chapiteau sur le site du Bri'Sports
(Rue Paul Bovier-Lapierre, Brignais)

● COURS ADULTES ET ADOS TOUS NIVEAUX

Lundi de 19h à 21h
Lieu : Villa de la Giraudière / Salle de la Jamayère, 2^e étage (49, rue de la Giraudière, Brignais)

Inscriptions/Renseignements

Forum des associations ou début des cours

▶ **Contact : Mosqueteiro**
06 87 14 86 58
stejason@hotmail.com

Cyclotourisme

Depuis 1977, le Cyclo-Club de Brignais, affilié à FF Vélo du Rhône, propose la pratique du cyclotourisme dans une ambiance de saine émulation, de détente et de convivialité. Tout au long de la saison, le CCB organise :

- ▶ un week-end familial, sportif et convivial (en mai),
- ▶ des sorties de groupes, des participations à quelques rallyes organisés par d'autres clubs,
- ▶ participe à des manifestations festives brignairottes.

Rendez-vous :

Place du 8 mai 1945 à Brignais (Place du marché)

● Horaires en fonction des saisons et des organisations proposées

Réunion de tous les licenciés chaque 1^{er} lundi du mois à 18h30 au siège de l'Amicale.

▶ **Contact :**
Gilbert Buit / 06 73 52 35 82
Phily Christian / 04 78 05 23 41
cyclo@albrignais.fr
http://cycloclubbrignais.fr/gd/

Danse

Les 4 à 8 ans suivent un tronc commun Éveil et Initiation. Ils y découvrent les mouvements de leur corps en musique, peuvent exprimer leur sensibilité et leur créativité et développer leur coordination motrice. Ils commencent aussi à apprendre des enchaînements chorégraphiques et s'initient aux techniques Jazz et Hip Hop. Après 8 ans jusqu'aux adultes, ils se perfectionnent en technique Jazz et/ou Hip Hop.

LES COURS JAZZ, HIP HOP ET STREET JAZZ sont assurés par 2 professeures diplômées et/ou avec expérience pédagogique. Ils sont ouverts aux filles et aux garçons à partir de 4 ans jusqu'à l'âge adulte.

▶ DANSE BARRE AU SOL

Ados (+ de 15 ans) et Adultes
Renforcement musculaire, travail de la posture, étirements et détente articulaire. Bénéfices du pilates. Ouvert à tous, même non danseurs.

▶ STREET JAZZ

Cours Adultes, cours de danse urbaine Street jazz.

▶ PARCOURS COMÉDIE MUSICALE

Partenariat avec l'École de Musique de Brignais

Parcours en cours

d'élaboration pour la rentrée. Renseignez-vous cet été et au forum des associations !

▶ LES ATELIERS DU SAMEDI

Programme sur notre site internet à la rentrée (ateliers On Danse en Famille et autres).

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
À CONFIRMER

- **Mardi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**
12h15/13h15 : Danse Barre au sol
18h/19h30 : Jazz 2/3 (2011-2008)
19h30/21h : Jazz Adultes

- **Mardi - Salle à confirmer**
18h30/20h : Hip Hop 3 (intermédiaire)
20h/21h30 : Street Jazz Adultes

- **Mercredi - École Jacques Cartier / Salle d'évolution**
10h30/11h30 : Éveil (2018-2017)
15h/16h30 : Jazz 1 (2014-2012)
17h/18h : Initiation (2016-2015)
18h/19h30 : Jazz 4 (2008-2006)
19h30/20h30 : Danse / Barre au sol

- **Jeudi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**
17h/18h30 : Hip Hop 1 (2014-2012)
18h30/20h : Hip Hop 2 (2011-2010)
20h/21h30 : Hip Hop 4 (avancé)

- **Samedi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**
9h30/10h30 : Éveil (2018-2017)
Après-midi : Ateliers
- Inscriptions/Renseignements**
Forum des Associations

Cours d'essai gratuit sur réservation

▶ **Contact :**
Magali Dutuit-Guili
www.danse.alb.free.fr
danse@albrignais.fr
07 68 52 48 21

Hatha Yoga

Le yoga est un art de vivre, une méthode scientifique qui tient compte de toutes les dimensions de l'individu : physique, mentale et spirituelle. Le Hatha Yoga est la branche du yoga qui enseigne différents éléments : les postures, la respiration, la relaxation et la méditation. Sa pratique, accessible à tous et à tout âge, développe le corps et l'esprit de façon harmonieuse.

Reprise des cours :

12 septembre 2022

Lieu : Dojo Amicale Laïque

HORAIRES :

- ▶ **Avec Catherine Ballarin**
06 85 69 13 70

- **Lundi soir :** 19h45/21h
- **Mercredi soir :**
18h/19h15 - 19h30/20h45

Yoga douceur

- **Lundi matin :** 9h/10h15
- **Jeudi après-midi :** 14h15/15h30

- ▶ **Avec Britta Charrin**
06 03 34 78 60

- **Mardi matin :**
9h/10h15 - 10h30/11h45
- **Mardi soir :**
18h/19h15 - 19h30/20h45
- **Mercredi matin :**
9h/10h15 - 10h30/11h45
- **Mercredi :** Yoga méditation
12h15/13h30

- ▶ **Avec Carole Thery**
06 20 43 71 21

- **Jeudi matin :**
9h/10h15 - 10h30/11h45
- **Jeudi soir :** 18h30/19h45

▶ **Responsable section Bien-Être : Jeannette Bouchet**
04 78 05 15 59 / 06 71 95 37 96
jeannette-bienetre@albrignais.fr
▶ **bienetrealb.blogspot.com**

Méditation / Yoga

Lieu : Dojo Amicale Laïque

- ▶ **Avec Paul Richard**

1 samedi par mois : 9h/11h30

▶ **Contact :**
Section Bien-Être
(voir Hatha-Yoga)

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 Laïque

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