

► Responsables section Bien-Être :
Chloé PARISET
et Sylvie GARRAUD
06 70 18 00 10
bien-etre@albrignais.fr

Yoga / Méditation

Lieu : Dojo Amicale Laïque
► Avec Paul Richard
1 samedi par mois : 9h/11h30
Le calendrier sera communiqué à la rentrée.

► Contact :
Christine FLASSAYER
06 67 39 86 18
christine.meditation@albrignais.fr

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
Reprise des cours :
11 septembre 2023
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

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 : 11/09/2023
Lieu : Dojo Amicale Laïque
Horaires : Lundi de 14h à 15h15
Vendredi 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
- Sur la respiration
- Sur l'énergie
- Sur l'esprit

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

iaïdo Sabre Japonais

Le iaïdo 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 iaïdo, la voie de l'unité de l'être.

Début de cours :
Mardi 12 septembre 2023

Lieux et horaires :
• Salle du Garon mardi de 17h30 à 19h30 (3 Bd des Sports – Brignais)
• Chapiteau du Bri'Sports mercredi de 21h à 22h30 (53 rue Paul Bovier Lapierre - Brignais)

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 clés 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.

HORAIRES ET LIEUX SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS EN SEPTEMBRE

► 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.

► LIEU : GYMNASSE BRI'SPORTS / CHAPITEAU

Cours adultes MMA :
• Lundi/Jeu : 12h30/13h30
Tous niveaux

- Vendredi : 20h30/21h30 Tous niveaux
- Samedi : 11h30/12h30 Open Mat

Début des cours JJB / MMA :
Début septembre 2023

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.

Début des cours :
Début septembre 2023

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

Petits Ados (6 à 11 ans)

- mardi : 18h30 à 19h30 Dojo Pierre Minssieux
- jeudi : 18h15 à 19h15 Dojo Bri'Sports

Grands Ados (12 à 16 ans)

- lundi : 17h45 à 18h45 Dojo Bri'Sports sous chapiteau
- vendredi : 18h30 à 19h30 Dojo Pierre Minssieux

Adultes (de 16 ans à ...)

- lundi : 18h45 à 20h15 Dojo Bri'Sports sous chapiteau
- vendredi : 19h30 à 21h Dojo Pierre Minssieux

Katas supérieurs et préparation ceinture noire

- jeudi : 19h15 à 20h15 Dojo Bri'Sports

Inscriptions/renseignements
Dojo Minssieux début septembre et au Forum des associations

► Possibilité d'essai gratuit

► Contact :
karate@albrignais.fr

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@orange.fr

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
- Mail : contact@albrignais.fr
- facebook.com/albrignais/
- instagram.com/al_brignais/
- 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
- Trésorière :
Marie-Françoise BERTIER
mf.bertier@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

Renseignements Inscriptions

Rendez-vous samedi 2 septembre 2023 au Forum des Associations de 9H à 14H
Complexe P. Minssieux Brignais

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



SAISON 2023 / 2024

AÏKIDO / AÏKI - TAÏSO

ANGLAIS ADULTES

ATELIERS D'ART

ATELIERS CRÉATIFS

BOULES LYONNAISES

CAPOEIRA

COUTURE : LES COUZETTES

CYCLOTOURISME

DANSE

HATA YOGA / RELAXATION / MÉDITATION / ZHI NENG QI GONG

IAÏDO / SABRE JAPONAIS

JIU JITSU BRÉSILIEU / MMA

KARATÉ SHOTOKAN

RANDONNÉE - LAMIBALADE

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

