

## Relaxation (Adultes)

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 :** Dojo Amicale Laique  
▶ Avec Catherine BALLARIN  
06 85 69 13 70

• Lundi :  
10h30 à 12h00 - 18h00 à 19h30

## Qi Gong (Adultes)

Le QI GONG 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 et sur l'esprit. Ce QI GONG constitue, quel que soit l'âge, une excellente méthode d'entretien du corps et de l'esprit.

**Lieu :** Dojo Amicale Laique  
▶ Avec Gwenaëlle NICOLAS  
07 83 67 38 67

• Lundi : 14h00 à 15h15  
• Vendredi : 18h15 à 19h30

## Feldenkrais (Adultes)

La méthode FELDENKRAIS s'adresse à tous. C'est une approche globale qui vous permet de gagner en aisance dans vos mouvements, de relâcher les tensions, de favoriser la coordination et l'équilibre, d'améliorer vos performances physiques ou artistiques. La pédagogie met l'accent sur la prise de conscience, l'attention, l'écoute, la lenteur.

**Lieu :** Villa de la Giraudière (Salle Vallières)

▶ Avec Anne BOUGET  
06 21 70 86 58

• Lundi : 17h15 à 18h15 – 18h30 à 19h30

## Sophrologie (Adultes)

La SOPHROLOGIE est une discipline qui entraîne notre conscience à se porter sur le positif. Nous utilisons la respiration, des relaxations, des mouve-

ments, des visualisations, pour nous permettre de trouver sérénité, bien être, équilibre corps-esprit, confiance en soi (discipline utilisée dans le domaine thérapeutique)

**Lieu :** Dojo Amicale Laique

▶ Avec Carole FERRAGE  
06 75 10 14 58

• 1 samedi matin par mois :  
9h30 à 11h00  
(13/09-11/10-22/11-13/12-10/01-28/02-7/03-28/03-25/05-13/06)

## Méthode Vittoz (Adultes)

La METHODE VITTOZ s'appuie sur : la redécouverte de nos 5 sens, l'accueil de nos sensations et de nos émotions, la conscience dans nos actes, des exercices de concentration, de la relaxation. Elle repose sur le vécu de chacun(e), dans son quotidien, au travail comme à la maison. Elle améliore son état de présence et de conscience par le développement de l'attention à soi, au moment présent, aux autres et au monde.

À partir de la réceptivité à nos sensations, nous retrouvons le juste équilibre entre le mental, l'émotionnel et le corporel.

**Lieu :** Salle du 1<sup>er</sup> étage de l'ALB

▶ Avec Caroline CHAPELLE  
06 99 28 34 90 – caroline.chapelle@outlook.fr

• Jeudi : 10h00 à 11h00

## Iaïdo Sabre Japonais

Le iaïdo est la pratique du sabre japonais et c'est un art martial fondamental ancien du Japon(16<sup>e</sup> siècle). Il se pratique sous forme de katas en solitaire et se complète du kenjutsu, l'escrime avec les sabres en bois. Le iaïdo est un budo traditionnel d'une grande richesse technique et culturelle se pratiquant sans compétition. Le style pratiqué au sein de la section est l'école Muso Shinden Ryu de la Fédération Européenne de Iaï.

**Début de cours :**  
Mardi 09 septembre 2025

**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 Lapiere - 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 moderne axé sur les combats au sol qui peut se pratiquer avec ou sans kimono. Accessible à tous, il développe la condition physique, la stratégie, la confiance en soi et la maîtrise technique. Grâce à des techniques de contrôle, de soumission et d'autodéfense, il permet à un pratiquant, même de petit gabarit, de faire face efficacement à un adversaire plus fort. Venez découvrir une discipline complète, conviviale et formatrice avec notre professeur brésilien Igor BUENO, ceinture noire, représentant d'un club brésilien en France. Cours pour tous les niveaux à partir de 4 ans.

**HORAIRE ET LIEUX SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS EN SEPTEMBRE**

▶ **LIEU :** GYMNASSE BRI'SPORTS / CHAPITEAU / GYMNASSE MINSSIEUX

**Cours Adolescents / Adultes JJB GI (avec Kimono) :**

• Lundi/Vendredi : 12h30 - 13h30 Tous niveaux  
• Mardi : 19h - 20h30 Bases 20h30 – 21h30 Fondamentaux  
• Mercredi : 18h - 19h15 Bases 19h15 - 20h15 Fondamentaux 20h15 Open mat  
• Vendredi : 19h - 20h30 Bases 20h30-21h30 Fondamentaux 21h30 Open mat  
• Samedi : 10h - 11h30 Tous niveaux

**Cours Adolescents /Adultes JJB NO GI (Grappling) :**

• Mardi/Jeudi : 12h30 - 13h30 Tous niveaux  
• Mardi : 20h30 - 21h30 Tous niveaux  
• Vendredi : 18h00 – 19h00 Tous niveaux  
• Samedi : 11h30 - 12h30 Tous niveaux  
12h30 – 13h30 – Open mat

**Cours Enfants :**

• Mercredi : 10h - 10h45 – Mini Kids (4-6ans)  
11h-12h- Kids (à partir de 6 ans)  
• Vendredi : 17h - 18h - Kids

## MMA

Le MMA (Mixed Martial Arts) est un sport de combat qui puise son ADN dans le Jiu Jitsu Brésilien (JJB). Le MMA désigne le mélange hybride de tous les sports de combat existants et représentés généralement sous 3 catégories : les sports de percussion type boxe (le striking), les sports de préhension (lutte, JJB, judo) et le combat au sol comme le grappling (JJB No Gi, luta livre). Les règles du MMA permettent aux combattants d'utiliser toutes techniques issues de ces différents arts martiaux.

▶ **LIEU :** GYMNASSE BRI'SPORTS / CHAPITEAU / GYMNASSE MINSSIEUX

**Cours adolescents / adultes MMA :**

• Lundi/Jeudi : 12h30-13h30 Striking  
• Mardi/ Jeudi : 12h30-13h30 Grappling  
• Mardi : 18h Striking  
• Vendredi : 18h-19h Grappling  
• Samedi : 11h30-12h30 Grappling  
12h30 – Open mat

**Début des cours JJB / MMA :**  
Début septembre

**Possibilité d'essai gratuit courant septembre 2025**

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

• Mail : igor.jjb@albrignais.fr  
ejjfrance@gmail.com  
• Tél. : 07 62 18 75 51 (Whatsapp)  
Instagram / Facebook : @ejjfrance  
• 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 2025

**HORAIRE ET LIEUX DES COURS**

**Petits Samourais ( 4 à 6 ans )**

• mardi : 17h45 à 18h30 Dojo Pierre Minssieux  
**Petits Ados (6 à 11 ans)**  
• mardi : 18h30 à 19h30 Dojo Pierre Minssieux  
• jeudi : 18h15 à 19h30 Dojo Bri'Sports sous chapiteau

**Grands Ados (12 à 16 ans)**

• lundi : 17h45 à 18h45 Dojo Bri'Sports  
• vendredi : 18h30 à 19h30 Dojo Pierre Minssieux  
**Adultes (de 16 ans à ...)**

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

**Katas supérieurs et préparation ceinture noire**

• jeudi : 19h30 à 20h30 Dojo Bri'Sports sous chapiteau

**Préparation combat**

• jeudi : 20h30 – 21h30 Dojo Bri'sports sous chapiteau

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

▶ **Possibilité d'essai gratuit**

▶ **Contact :**  
karate@albrignais.fr

## Rando Lamibalade

**Randonnée Pédestre.**  
Lamibalade se restructure et une nouvelle équipe se met en place.

Retrouvez-nous au forum des Associations.  
À bientôt sur les sentiers !

▶ **Contact :**  
lamibalade@albrignais.fr

**1 inscription individuelle à 2 sections différentes**

**= 35 € DE RÉDUCTION**

**Bénéficiaires du RSA et chômeurs et leurs enfants, 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/

• instagram.com/al\_brignais/

• Association Loi 1901

• Présidente :  
Jocelyne MARÉCHAL  
06 32 02 32 84  
contact@albrignais.fr

• Vice-président :  
Luc BERTIER  
lbartier@albrignais.fr

• Trésorière :  
Marie-Françoise BERTIER  
mf.bertier@albrignais.fr

• Trésorière adjointe :  
Aimée MARTIN

• Secrétaire :  
Annie DESBRUERES

**Informations pratiques**

**Règlement.** Sont acceptés :

• Coupons sport  
• Chèques vacances  
• Pass' région  
• Pass Sport

**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 6 septembre 2025 au Forum des Associations de 9H à 14H**  
Complexe P. Minssieux Brignais

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



## SAISON 2025 / 2026

**AÏKIDO / AÏKI - TAÏSO**

**ANGLAIS ADULTES**

**ATELIERS D'ART**

**ATELIERS CRÉATIFS**

**BLABLABRICK**

**BOULES LYONNAISES**

**CAPOEIRA**

**COUTURE : LES COUZETTES**

**CYCLOTOURISME**

**DANSE**

**HATA YOGA / RELAXATION / QI GONG / FELDENKRAIS / SOPHROLOGIE / MÉTHODE VITTOZ**

**IAÏDO / SABRE JAPONAIS**

**JIU JITSU BRÉSILIEU / MMA**

**KARATÉ SHOTOKAN**

**RANDONNÉE – LAMIBALADE**



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

L'Amicale Laïque de Brignais propose un large éventail d'activités culturelles, sportives et de loisirs pour tous les âges. Fidèle à ses valeurs de laïcité et de solidarité, elle favorise le lien social et l'engagement citoyen.

Cette année, une nouvelle section originale voit le jour : *BlaBlaBrick*, dédiée à la créativité et à l'imagination autour des célèbres briques de construction.

Par ailleurs, l'Amicale développe un partenariat avec le Centre Social de Brignais qui vise à renforcer les liens entre nos structures et à proposer des projets communs.

Ensemble, œuvrons pour une vie locale dynamique.

**La Présidente,**  
**JOCELYNE MARÉCHAL**

## Aïkido Un art martial accessible et complet

Dépourvu de toute formule de compétition, l'Aïkido est une discipline qui enseigne des techniques à mains nues (contre un ou plusieurs partenaires) ainsi que la pratique des armes traditionnelles du Japon millénaire : le sabre (boken), le bâton (jo) et le couteau (tanto). Les techniques pratiquées font travailler le corps sans contraintes et c'est ainsi que les articulations sont sollicitées dans le sens normal de leur mouvement naturel ce qui explique que l'Aïkido peut être pratiqué à tout âge quelle que soit sa taille, son poids, que l'on soit un homme ou une femme. Pour découvrir l'Aïkido, nous vous invitons à assister à un cours d'essai gratuit.

### ENFANTS ET ADOLESCENTS

- **Mercredi : Dojo du Bri'Sports** 16h30 à 18h : 9/11 ans 18h15 à 19h45 : 12 ans et +

### 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

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

**Inscriptions :**  
https://albrignais.monclub.app/app  
Forum des associations et au début des cours de septembre

Début des cours à partir du 8 septembre 2025

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

## Aïki - Taïso Bien-être et mouvement

L'Aïki-Taïso est une gymnastique issue de l'Aïkido qui permet non seulement la recherche d'un meilleur équilibre physique et mental mais permet aussi au pratiquant de prendre conscience de ses limites mais surtout de ses possibilités. Pratique non agressive pour le corps, l'Aïki-taïso offre au pratiquant la possibilité de progresser à l'aide d'une méthode basée sur la répétition d'exercices simples accompagnés d'un travail fondé sur la respiration. Chaque pratiquant évolue ainsi à son propre rythme.

### ➡ Aïki-Taïso traditionnel

Rééquilibrer son corps et booster son énergie, association de la respiration avec des enchaînements de mouvements debout et au sol. Préparer le corps à une pratique éventuelle de l'Aïkido.

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

### ➡ Aïki-Taïso Adapté

Conserver ou retrouver l'envie et la possibilité de bouger. Dompter la peur de tomber. Améliorer la confiance en son corps par une gestuelle adaptée.

- **Lieu : Dojo de l'Amicale** mardi de 16h00 à 17h15

### ➡ Aïki-Taïso Senior

Préserver son autonomie dans le plaisir : équilibre, coordination, mobilité et maintenir le lien social

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

**Inscriptions :**  
https://albrignais.monclub.app/app  
Forum des associations et au début des cours de septembre 8 septembre 2025

► **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

- **Mardi** : 9h15/10h45 : Pré Intermédiaire 10h45/12h15 : Pré Intermédiaire Plus 14h/15h30 : Intermédiaire Plus
- **Jeudi** : 8h45/10h15 : Faux débutant 10h15/11h45 : Pré Intermédiaire, Intermédiaire 13h30/15h00 : Intermédiaire Plus

**Début des cours semaine du** 15/09/2025

### ► CAFÉ CONVERSATION

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

- **Jeudi / Semaines Impaires** 12h15/13h15
- **Samedi** : 9h30/10h30 - et 10h30/11h30 - 2 fois par mois

**Début des cours :** semaine du 22/09/2025

### ► LE LUNCH CLUB

Pratique de l'anglais de la vraie vie dans un cadre convivial au cours d'un déjeuner au restaurant à Brignais. Sous réserve du nombre d'inscrits.

- **Jeudi / Semaines paires** 12h/13h15

**Début des cours :** semaine du 29/09/2025

► **Contact : anglais@albrignais.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 8 septembre 2025 (voir avec chaque professeur)

### ► ATELIERS HEBDOMADAIRES

**Animation : Caroline Chapelle**

- Mercredi : Enfants (6 -12 ans)
- 15h30/17h00 ou 17h00/18h30

**Animation : David Brunet**

Jeudi : Adultes et ados ● 19h/21h30

**Animation : Béatrice Mollichon**

Vendredi : Adultes ● 9h/12h  
Vendredi bimensuel : adultes ● 14h/17h

**Animation : Caroline Dumont**

Vendredi bimensuel : adultes ● 14h/17h00

**Animation : Laurence Boitout**

Jeudi bimensuel ● 14h/17h

### ► ATELIERS MENSUELS

**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 + WE prolongés

### ► STAGES ENFANTS

**Animation : Nathalie Carron,**

**Caroline Chapelle**

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

► **Contacts : Béatrice Mollichon**  
**06 26 86 33 99**

**beatricemollichon@gmail.com**

**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 Brignais

**Reprise des cours :**  
Mi-septembre 2025

- **Contact jusqu'au 31/12/2025 :**  
**Bernadette Fressynet**  
**06 22 19 76 71**
- **Contact à partir du 01/01/2026 :**  
**Fanny David Simonin**  
**06 79 77 33 48**



## BlaBlaBrick

Vous êtes fan de Lego, ou vous avez envie de découvrir ses nombreux univers ? Venez créer, construire, challenger votre imagination ou encore défier les autres participants dans une ambiance ludique et conviviale

- **Enfants à partir de 7 ans "Minifigs"** : Mercredi 18h à 19h

- **Adultes "Bigfigs"** : Mercredi 20h à 22h

**Lieu :** Amicale Laïque

**Début des cours :** 10/09/2025

► **Renseignements :**  
**Sylvain Roman**  
**Tél : 07 49 02 78 73**  
**blablabrick@albrignais.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 :**  
Du lundi au vendredi de 10h à 12h30

► **Contact: Mme Laforets**  
**06 98 83 20 93**

## 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 2025

● **COURS ENFANTS / ADOS / ADULTES - TOUS NIVEAUX**  
Lundi de 19h à 21h

**Lieu :** Salle d'évolution / École maternelle J. Cartier (2, chemin de la Lande, Brignais)

► **Contact : Florent RIBEYRE**  
**06 77 67 10 85**  
**capoeira@albrignais.fr**

## Couture ATELIER LES COUZETTES

Atelier libre qui accueille toute personne désireuse de coudre, tricoter, crocheter, broder, dans une ambiance chaleureuse et détendue. Il s'adresse à toutes et tous pour un partage de compétence. Chacun doit apporter son matériel: machine à coudre, tissu, patron, matériel de couture, aiguilles, crochets, laine, coton, etc.

**Lieu :** Amicale Laïque

**Horaires :** jeudi de 14h à 17h (inscriptions limitées à 12 personnes)

► **Contact :**  
**Aimée Martin - 06 76 96 39 84**  
**aimee@albrignais.fr**

## 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<sup>er</sup> 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. Après 8 ans jusqu'aux adultes, ils découvrent et se perfectionnent en technique Jazz, Hip Hop, Street Jazz et/ou Contemporain.

**TOUS NOS COURS** sont assurés par des professeurs diplômés et/ou avec expérience pédagogique et sont ouverts de 4 ans jusqu'aux adultes.

► **DANSE BARRE AU SOL** + de 15 ans et Adultes : Renforcement musculaire, travail de la posture, étirements et détente articulaire. Bénéfices similaires au Pilates. Ouvert à tous, même non danseurs.

► **PARCOURS COMÉDIE MUSICALE**  
Partenariat avec l'École de Musique de Brignais

1 atelier de danse + 1 atelier de chant + 1 atelier de comédie musicale.

► **LES ATELIERS DU SAMEDI**  
Programme sur notre site internet à la rentrée (ateliers On Danse en Famille, Freestyle, etc.).

### JOURS, HORAIRES ET LIEUX

● **Lundi – Villa de la Giraudière/ Salle de la Jamayère :** 18h30/20h : Atelier hebdomadaire Hip-Hop Freestyle (11 / 18 ans) 20h/21h30: Contemporain Adulte

● **Mardi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse** 12h15/13h15 : Danse Barre au sol 17h/18h : Parcours Comédie Musicale (Chant) 18h/19h30 : Jazz 2/3 (2014-2011) 19h30/21h : Jazz Adultes

● **Mardi – Préau Jean Moulin** 17h/18h30 : Hip Hop 2 (2014-2015) 18h30/20h : Hip Hop 4 (Intermédiaire, <2011)

20h/21h30 : Street Jazz Adultes

● **Mercredi - École Jacques Cartier / Salle d'évolution** 10h00/11h00 : Éveil (2020-2021) 11h00/12h00 : Initiation (2018- 2019) 16h30/17h30 : Jazz 1 (2015-2017) 18h/19h30 : Jazz 4 (2006-2011) 19h30/20h30 : Danse / Barre au sol

● **Mercredi – Pôle culturel Briscope** 14h/15h : Parcours Comédie Musicale (Danse) 15h/16h : Parcours Comédie Musicale (Atelier)

● **Jeudi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse** 17h/18h30 : Hip Hop 1 (2016-2017) 18h30/20h : Hip Hop 3 (2012-2013) 20h/21h30 : Hip Hop 5 (Avancé, <2011)

● **Samedi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse** 9h30/10h30 : Éveil (2020-2021) 10h30/11h30 : Initiation (2018-2019) Après-midi : Répétitions/ Ateliers du samedi

**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**

**Responsable Section Bien-Être :**  
**Sylvie - 06 70 18 00 10**  
**bien-etre@albrignais.fr**

Tous les cours de la Section Bien-Être reprendront la semaine du 8 septembre 2025.

## Hatha Yoga (Adultes)

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

**Lieu : Dojo Amicale Laïque**

► **Avec Catherine BALLARIN**  
**06 85 69 13 70**

- **Lundi** : 9h00 à 10h15 (Yoga Doux) 19h45 à 21h00
- **Mercredi** : 18h00 à 19h15 - 19h30 à 20h45

► **Avec Britta CHARRIN**  
**06 03 34 78 60**

- **Mardi** : 9h00 à 10h15 - 10h30 à 11h45 18h00 à 19h15 - 19h30 à 20h45
- **Mercredi** : 9h00 à 10h15 - 10h30 à 11h45 12h15 à 13h30 (YOGA et Méditation)

► **Avec Sylvie VALERO**  
**06 66 45 77 36**

- **Jeudi** : 9h00 à 10h15 - 10h30 à 11h45 13h30 à 14h45 (Yoga Doux) - 18h30 à 19h45