

● 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

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 Laïque
► Avec Catherine BALLARIN
06 85 69 13 70
● Lundi : 10h30 à 12h00

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 Laïque
► Avec Gwenaëlle NICOLAS
07 83 67 38 67
● Lundi : 14h00 à 15h15 - 15h30 à 16h45
● 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 mouvements, 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 Laïque
► Avec Carole FERRAGE
06 75 10 14 58
● 1 samedi matin par mois :
9h30 à 11h00 (12 séances)
(12/09-10/10-14/11-28/11-12/12-23/01-13/02-6/03-20/03-3/04-22/05-19/06)

Passerelle Bien-Être (ADULTES)

Vous vivez une période difficile et vous vous sentez seul(e) ?

Ces ateliers s'adressent aux personnes ayant traversé une épreuve de vie importante (maladie, deuil, accident,...). Dans un cadre bienveillant, sécurisant et convivial, des temps d'échanges et de détente vous seront proposés à travers des rituels doux et des routines bien-être en fonction des différentes saisons de l'année. L'intention : se ressourcer et prendre soin de soi.

Lieu : Salle du 2^e étage de l'Amicale Laïque
► Avec Sandrine TABACCHIONI
06 68 52 22 27
● 5 samedis dans l'année :
10h00 à 11h15 (5 ateliers)
(10/10-12/12-6/02-3/04-5/06)

L'Amicale Laïque et Le Centre Social s'associent pour proposer à leurs adhérents des activités favorisant la créativité, le bien-être et le lien social. Au programme : Couture, Yoga tout en douceur, création d'un Éco-Carnet et Feldenkrais. Informations à venir.

Iaïdo Sabre Japonais

Le Iaïdo est la pratique du sabre japonais et c'est un art martial fondamental ancien du Japon (16^e 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 basée à Genève.

Début des cours :
Mardi 01 septembre 2026
Lieux et horaires :
● École Jean Moulin
Bâtiment Centre Médico-scolaire - Salle 4
mardi de 17h30 à 19h30
(28 Bd de Schweighouse – Brignais)

● Chapiteau du Bri'Sports
mercredi de 21h à 22h30
(53 rue Paul Bovier Lapierre - Brignais)

Inscriptions/reenseignements
Forum des associations

► 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 niv.

Cours Adolescents /Adultes
JJB NO GI (Grappling) :
● Mardi/Jeudi : 12h30 - 13h30
Tous niveaux
● Mardi : 20h30 - 21h30 Tous niv.
● Vendredi : 18h – 19h Tous niv.
● Samedi : 11h30 - 12h30 Tous niv.
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 2026

► 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 :
7 septembre 2026
HORAIRE ET LIEUX DES COURS
Petits Samourais (4 à 6 ans)
● mardi : 17h45 à 18h30 Dojo
Pierre Minssieux
Petits Ados (7 à 10 ans)
● mardi : 18h30 à 19h30
Dojo Pierre Minssieux
● jeudi : 18h15 à 19h30
Dojo Bri'Sports sous chapiteau
Grands Ados (11 à 14 ans)
● lundi : 17h45 à 18h45
Dojo Bri'Sports
● vendredi : 18h30 à 19h30
Dojo Pierre Minssieux
Adultes (de 15 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/reenseignements
Dojo Minssieux début septembre
et au Forum des associations
► Possibilité d'essai gratuit
► Contact :
karate@albrignais.fr
06 84 77 13 58

Rando Lamibalade

Randonnée Pédestre
Lamibalade propose des sorties alliant marche et culture une fois par mois.

Venez découvrir le programme
au Forum des associations.

► Contact : Aimée Martin
detamartin@free.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
53 bis rue Général de Gaulle
69530 Brignais
04 78 05 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 Laïque
04 78 05 39 26

Renseignements Inscriptions

Rendez-vous
samedi 5 septembre 2026
au Forum des Associations
de 9H à 13H
Complexe P. Minssieux
Brignais

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



SAISON 2026 / 2027

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 / PASSERELLE BIEN-ÊTRE

IAÏDO / SABRE JAPONAIS

JIU JITSU BRÉSILIEEN / 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/)

Le mot de la présidente

Dans un contexte où les grands choix de société interrogent notre avenir commun et notre quotidien, il est plus que jamais important de cultiver ce qui nous rassemble.

Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire, l'Amicale Laïque de Brignais œuvre pour l'ouverture à tous, la solidarité, le respect et le partage. Bien au-delà des activités proposées, notre association est un lieu de rencontre qui crée des liens entre les personnes, les générations et les parcours de vie.

Dans un climat serein et bienveillant, nos bénévoles, animateurs et adhérents font vivre chaque jour cet esprit d'accueil et de coopération qui nous est cher.

C'est avec cet esprit de fraternité que nous vous invitons à découvrir la saison à venir et à continuer, ensemble, à faire vivre ces valeurs qui nous sont chères.

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 (jō) 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 + (chapiteau)

ADULTES

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

➡ **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 7 septembre 2026

➡ **Contact : Valérie Michonneau**
06 87 54 92 39 - 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 Quérez**
(gymnase P. Minssieux)
jeudi de 10h45 à 11h45

Inscriptions :

https://albrignais.monclub.app/app
Forum des associations et au début des cours de septembre 7 septembre 2026

➡ **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). Les cours sont dispensés par un professeur natif expérimenté.

Lieu des cours :

Salle de réunion de l'Amicale

- **Mardi** : 9h15/10h45 : Pré Inter. 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 14/09/2026

➡ 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 21/09/2026

Pour pouvoir participer pleinement aux cours, un accès à Internet est nécessaire. Si la demande est suffisante, des cours en soirée pourraient être organisés.

➡ **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 7 septembre 2026 (voir avec chaque professeur)

➡ ATELIERS HEBDOMADAIRES ET BIMENSUELS

Animation : Caroline Chapelle

Mercredi Hebdomadaires : Enfants (6 -12 ans)

- 15h30/17h00 ou 17h00/18h30

Vendredi bimensuel : adultes

- 14h/17h

Animation : David Brunet

Jeudi : Adultes ● 19h/21h30

Animation : Caroline Dumont

Vendredi bimensuel : adultes

- 9h00/12h

Vendredi bimensuel : adultes

- 14h/17h

Animation : Laurence Boitout

Jeudi bimensuel ● 9h30/12h
Jeudi bimensuel ● 14h/17h

➡ ATELIERS MENSUELS

Animation : Caroline Dumont

Lundi : Adultes ● 10h/17h

Animation : Eléni Pattakou

Jeudi : Adultes ● 10h/17h

Animation : David Brunet

Samedi : 9h/17h

➡ STAGES ADULTES

Animation : Caroline Dumont

Samedi (6 par an) : ● 10h/17h

Animation : Béatrice Mollichon

Avril et Juillet + 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

Eléni Pattakou - 06 27 93 32 21
eleni.pattakou@wanadoo.fr

Les Ateliers créatifs

Découvrez et initiez-vous à une grande variété de techniques créatives pour réaliser vous-même des objets du quotidien, des décorations ou des cadeaux uniques et personnalisés. Accompagné(e) par Fanny, vous pourrez explorer librement différents matériaux et savoir-faire : papier, carton, bois, laine, céramique, mosaïque, modelage et bien d'autres encore. Chaque participant est libre de choisir ses projets selon ses envies, son niveau et sa sensibilité. Que vous soyez débutant(e) ou déjà expérimenté(e), chacun avance à son rythme à travers des projets libres ou guidés. Vous manquez d'inspiration ? De nombreuses idées de créations vous seront proposées pour vous permettre de démarrer facilement et de développer votre créativité.

Cet atelier est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles techniques, d'expérimenter différentes approches artistiques et de prendre plaisir à créer dans une ambiance conviviale et bienveillante.

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 2026

➡ **Contact : 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 ateliers :

09/09/2026

➡ **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** : 07/09/2026

● **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 15 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. Inscription en vélo route, VTT, VAE (vélo assistance électrique) 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 / 07 59 69 44 74
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. Inscriptions via l'École de Musique de Brignais.

➤ **LES ATELIERS DU SAMEDI**
Programme sur notre site internet à la rentrée.

JOURS, HORAIRES ET LIEUX

- **Lundi – Villa de la Giraudière/ Salle de la Jamayère** :
18h30/20h : Atelier Freestyle (11/18 ans)
20h/21h30 : Atelier Freestyle adulte
- **Mardi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**
12h15/13h15 : Danse Barre au sol (Adultes et +15 ans)
17h/18h : Parcours Comédie Musicale (Chant)
18h/19h30 : Jazz 2/3 (2015-2012)
19h30/21h : Jazz Adultes
- **Mardi – Préau Jean Moulin**
17h/18h30 : Hip Hop 2 (2015-2016)
18h30/20h : Hip Hop 4 (Intermédiaire, <2012)
20h/21h30 : Street Jazz (Adultes et +15 ans)

- **Mercredi - École Jacques Cartier / Salle d'évolution**
10h00/11h00 : Éveil (2021-2022)
11h00/12h00 : Initiation (2019- 2020)
16h30/17h30 : Jazz 1 (2016-2018)
18h/19h30 : Jazz 4 (2008-2012)
19h30/20h30 : Danse / Barre au sol (Adultes et +15 ans)
- **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 (2017-2018)
18h30/20h : Hip Hop 3 (2013-2014)
20h/21h30 : Hip Hop 5 (Avancé, <2012)
- **Jeudi - École Jacques Cartier / Salle d'évolution**
20h-21h30 : Contemporain (Adultes et +15 ans)
- **Samedi - Pôle culturel Briscope / Salle de danse**
9h30/10h30 : Éveil (2021-2022)
10h30/11h30 : Initiation (2019-2020)
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 7 septembre 2026.

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)
18h15 à 19h30 - 19h45 à 21h00