



TENNIS DE TABLE

Une activité tout public à partir de 3 ans, loisirs ou compétiteurs.

- Entraîneur avec Brevet d'Etat
- Gymnase Maurice Scève
15 rue Louis Thévenet / Lyon 4^e
- **Ultimate ping** : Lundi 18h-20h00
- **Compétiteurs** : Mardi 17h30-21h, Jeudi 18h-20h, Vendredi 18h-22h
- **Loisirs** : Mercredi 15h30-22h
- **Baby Ping** (enfants): Samedi 10h30-11h30 + accès libre de 10h à 12h.
- **Stages** pendant les vacances scolaires

Contact :
Mickaël ARMONY → **06 72 40 64 17**
- site internet : www.alcrtt.fr
- mail : alcrtt69004@yahoo.fr



HATHA YOGA

La pratique précise de postures, permet une maîtrise du corps et des sens.

- Salle Verger* :
- Mercredi 17h-18h15 et 18h30-19h45
- Jeudi 17h-18h15 et 18h30-19h45

Contact :
Camille DIDILLON → **04 78 39 31 62**
ou 06 79 67 05 25 (de 12h30 à 14h)



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

- **Gym' Dynamique** (Salle Verger*):
- Lundi 15h30-16h30
- Jeudi 9h-10h et 15h30-16h30
- **Gym' Dynamique** (Gymnase La Ficelle**):
- Lundi 18h-19h et 19h-20h,
- Mercredi 18h-19h et 19h-20h
- **Gliding** (Salle Verger*):
- Mercredi 9h20-10h20
- **Gym' Seniors** (Salle Verger*):
- Mardi 9h30-10h30
- **Gym' Traditionnelle/Pilates** (Salle Verger*):
- Jeudi 10h15-11h15
- **Stretching / Relaxation** (Salle Verger*):
- Lundi 16h40-17h40
- Mardi 8h30-9h30
- Mercredi 10h25-11h25

Contacts :
Andrée BARANGE → **04 78 29 24 77**
Nadine SCHNEIDERLIN → **04 78 39 11 08**



EXPRESSIONS

Une gymnastique douce qui est à l'écoute de son corps.

- Vendredi 9h30-11h (Salle Verger*)

Contact :
Geneviève MOLLARD → **06 88 92 57 33**



@LCR MULTIMEDIA

- **Cours d'informatique 3 niveaux** : initiation, consolidation, perfectionnement.
- **Ateliers créatifs** : reportages, conception et réalisation diaporamas, montages vidéos...
- Salle informatique ALCR (4 ter rue Hénon)
- Lundi 14h-15h30
- Mardi 10h30-12h et 13h45-15h15 et 15h30-17h
- Mercredi 10h-11h30

• **Plus d'infos sur le blog de la section :**
[alcrmultimedia](http://alcrmultimedia.com)

Contact :
Jean Yves DORIE → **06 12 79 09 57**



AFRICAN' DANCE

Apprendre à danser sur le rythme entraînant des musiques africaines traditionnelles, des danses rythmiques et enjouées, où la bonne humeur est au rendez-vous.

- 1 Dimanche par mois 10h-12h (Salle Verger*)

Contact :
Sabah DJEZAR → **06 41 38 23 44**



DANSES DE BAL

Débutants & perfectionnants

- Apprendre et découvrir diverses danses : Rock'n'roll, Tango, Paso Doble, Fox-trot, Chachacha, Valses (viennoise, anglaise)...
Tango argentin, Milonga, Valse argentine.

-Premier cours d'essai gratuit
Inscription en couple recommandée.
• Lundi 19h-20h30 (Salle Verger*)

Contact :
Michelle & Francis SANCHEZ
→ **06 12 04 62 36**

- * Salle Charles Verger :
→ Entrée par le 8 rue Hénon Lyon 4^e
(au fond de l'allée à droite et en bas)
- ** Gymnase La Ficelle :
→ 65 Bd des Canuts Lyon 4^e

La plupart de ces activités ne sont pas pratiquées pendant les vacances scolaires et jours fériés.



Association Laïque de la Croix-Rousse
4 bis rue Hénon 69004 LYON
Tél : 09 63 47 81 93

alcr.0252@free.fr

www.alcrlion.fr

