



TENNIS DE TABLE

Une activité tout public à partir de 7 ans, loisirs ou compétiteurs.

- Entraîneur avec Brevet d'Etat
- Gymnase Maurice Scève
15 rue Louis Thévenet / Lyon 4^e
- **Compétiteurs** : Mardi et Jeudi 20h30-22h, Vendredi 19h30-21h
- **Loisirs** : Mercredi 15h30-22h
Samedi accès libre de 10h à 12h.
- **Stages** pendant les vacances scolaires



Contact :

Mickaël ARMONY → **06 72 40 64 17**
- site internet : www.alcrrt.fr
- mail : alcrrt69004@yahoo.fr



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

- **Gym' Dynamique** (Salle Verger*) :
- Lundi 15h30-16h30
- Jeudi 9h-10h
- **Gym' Dynamique** (Gymnase La Ficelle**) :
- Lundi 18h-19h et 19h-20h,
- Mercredi 18h-19h et 19h-20h
- **Gym' Douce** (Salle Verger*) :
- Mercredi 9h30-10h30
- **Gym' Seniors** (Salle Verger*) :
- Mardi 9h30-10h30
- **Gym' Pilates** (Salle Verger*) :
- Jeudi 10h-11h : Traditionnelle
- Jeudi 11h-12h : Débutant adapté
- **Stretching / Relaxation** (Salle Verger*) :
- Lundi 16h40-17h40, Mardi 8h30-9h30,
Mercredi 10h30-11h30
- **Gym' Pilates balles** (Salle Verger*)
Renforcement musculaire :
- Jeudi 14h30-15h30



Contact :

Andrée BARANGE → **04 78 29 24 77**

email : ajmbarange@gmail.com



EXPRESSIONS

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

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



Contact :

Jacqueline DALBAND → **06 84 93 82 44**



DANSES DE BAL

Débutants & perfectionnants

- Apprendre et découvrir diverses danses : Rock'n'roll, Tango, Paso Doble, Fox-trot, Valses (viennoise, anglaise), Bachata...
- 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**



ZUMBA

La Zumba est l'un des exercices d'aérobic les plus populaires. Ce programme d'exercices est basé sur des mouvements et des étapes de danses très latino.

- Mardi 18h25-19h10 et 19h15-20h (Salle Verger*)



Contact :

Andrée BARANGE → **04 78 29 24 77**

email : ajmbarange@gmail.com



@LCR MULTIMEDIA

- **Cours d'informatique 3 niveaux : initiation, consolidation, perfectionnement.**
- Salle informatique ALCR (4 ter rue Hénon)
- Mardi 10h30-12h / 13h45-15h15 et 15h30-17h
- **Plus d'infos sur le blog de la section :**
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**

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

* 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

