L'ALSB, utilisatrice des piscines et des salles de sport, doit se conformer aux directives du propriétaire, la VILLE DE LYON :

• sur le plan technique et sanitaire : hygiène, sécurité des locaux et matériels …

• sur le plan administratif : date et heure d'ouverture et de fermeture, mouvements de grèves du personnel de la Ville de Lyon, manifestation sportive mobilisant les piscines, jours fériés …

♣ **Le coût des activités** est calculé à l'année. Chaque adhérent contribue au maintien de l'activité et à l'emploi de l'animateur pendant toute la saison. **Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année.** L'association se réserve le droit d'annuler l'activité en cas de manque d'effectif (moins de **6 personnes inscrites**) ou en cas de force majeure.

Pas d'activités pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

♣ **Les séances manquées ne sont pas récupérables**. Il n'est **pas possible de modifier les horaires** en cours de saison.

♣ **L'adhésion est personnelle, obligatoire et non remboursable**.

Les règlements de l'adhésion et de l'activité se font à l'inscription par chèque ou CB.

Un seul règlement nominatif par personne, les règlements partiels ne sont pas acceptés.

Adhésion **à partir de 18 ans.**

♣ **L'assurance de l'Association** couvre les dommages causés aux tiers lorsque sa responsabilité est engagée dans le cadre des activités proposées.

Inscriptions

- **Jeudi 19 juin 2025**
- **Mardi 16 septembre 2025**

8h00 à 18h30

33-37 rue Bossuet Lyon 6ème porte G

Coût de l'adhésion 2025/2026 : 35 €

Conditions générales d'adhésion en dernière page

Pas d'inscription avant le 19 juin

Ouverture du bureau

- **à partir du 23 septembre 2025**

mardi et jeudi de 14h15 à 18h00

33 rue Bossuet 69006 Lyon

Porte C - 4ème étage

Sports et Bien-être

Responsables ALSB : Pascale Martin – Jacqueline Mouton

alsb.sectionsport@gmail.com

Reprise des cours : lundi 22 septembre 2025

Merci de bien vouloir laisser vos chaussures de ville au vestiaire

Gymnastique

Cours de 1 heure par semaine : **152 €**/an

Gymnastique d'entretien

- Lundi
  9h à 10h – 10h à 11h – 11h à 12 h
- Mardi
  8h à 9h – 9h à 10 h

125 rue Tronchet

- Mercredi
  18h à 19h – 19h à 20h
- Jeudi
  19h à 20h – 20h à 21h

27 rue Pierre Corneille

Gymnastique douce

- Lundi
  14h à 15h - 15h à 16h – 16h à 17h
- Mardi
  10h à 11h – 11h à 12h - 14h à 15h

125 rue Tronchet

- Mercredi 16h à 17h — 27 rue Pierre Corneille

Gym tonic

- Lundi 18h à 19h — 125 rue Tronchet

Gymnastique cardio-fitness

- Jeudi 19h à 20h – 20h à 21h — 125 rue Tronchet

Stretching

Cours de 1 heure par semaine : **152 €**/an

- Lundi 19h à 20h — 125 rue Tronchet

Pilates

Cours de 1 heure par semaine : **155 €**/an

- Lundi
  17h à 18h – 18h à 19h
  20h-21h
- Mardi
  18h-19h - 19h à 20h – 20h à 21h

125 rue Tronchet

- Mardi
  20h-21h — 27 rue Pierre Corneille
- Mercredi
  17h à 18h – 20h à 21h — 27 rue Pierre Corneille
- Jeudi
  16h à 17h – 17h à 18h — 125 rue Tronchet

Musculation

Cours de 1 heure par semaine : **155 €**/an

Vendredi 18h à 19h — 125 rue Tronchet

Sports collectifs

Cours de 2 heures par semaine : **200 €**/an

- Lundi 18h30 à 20h30 — 100 rue de Sèze
  Basket, Volley, Futsal…

Barre au sol

Cours de 1 heure par semaine : **162 €**/an

- Lundi 12h15 à 13h15 — 125 rue Tronchet

Yoga Cours de 1h par semaine : **178 €**/an

Cours de 1h15 par semaine : **210** €/an

Vinyasa Yoga

- Jeudi 18h à 19h — 125 rue Tronchet

Hatha Yoga

- Lundi 19h à 20h
- Mardi — 125 rue Tronchet

  16h à 17h – 17h à 18h

  18h45 à 20h — 27 rue Pierre Corneille
- Jeudi — 125 rue Tronchet

  9h30 à 10h45 – 10h45 à 12h
- Vendredi — 125 rue Tronchet

  10h à 11h15 – 11h15 à 12h30 – 12h30 à 13h30

Sophrologie

Cours de 1h par semaine : **173 €** / an

- Jeudi 15h à 16h – 16h à 17h — 100 rue Boileau

Boxing senior

Cours de 1h par semaine : **160 €** / an

- Mardi 14h à 15h — 125 rue Tronchet

Randonnées pédestres

Responsable ALSB : Chantal Delaye

- Lundi après-midi 1 fois par mois : **38 €** /an

Ateliers

Responsable ALSB : Christiane Revel

Atelier lecture

Rencontre autour d'un livre

1 séance par mois : **41 €**/ an

- 1 mardi par mois — 33 rue Bossuet Porte C

  14h à 16h

Ciné-club

Rencontre autour d'un film à l'affiche – informations sur l'activité cinématographique avec un intervenant qualifié, diplômé

2 h une fois par mois : **66 €**/ an

- Jeudi — 33 rue Bossuet Porte C

  10h à 12h

Atelier Mémoire

*Un atelier **ludique et non thérapeutique** pour entraîner votre mémoire à chaque séance*

Encadré par un intervenant qualifié, diplômé

Séance de 1h par semaine : **162 €** / an

- Mardi — 33 rue Bossuet Porte C

  16h30 à 17h30

Piscine

Responsable ALSB : Evelyne Béjat

bejat.natation@gmail.com

Cours du 23 -09- 2024 au 31-05-2025

Les horaires indiqués comprennent le passage aux vestiaires

Natation

Pour nageurs confirmés

Cours hebdomadaire : **178 €**/an

- Lundi — Piscine Tronchet*
  20h à 20h55 – 20h55 à 21h45
- Vendredi — Piscine Tronchet*
  20h à 20h55

Baignade libre

- Vendredi — Piscine Tronchet*
  20h55 à 21h45
  Séance libre de 50 min. par semaine : **115** €/an
- Samedi — Piscine Tronchet*
  10h30 à 11h50
  Séance libre de 1h20 par semaine : **150** €/an

***Piscine Tronchet (bassin eau profonde)**

Aqua Gym

- Lundi
  12h à 12h55
- Jeudi
  12h à 12h55
- Vendredi
  12h à 12h55

Piscine Charial

Petit bassin

(Prof.0.9m/1.2m)

178 € / an

- Vendredi
  20h55 à 21h45
- Samedi
  9h à 9h45 – 9h45 à 10h30

Piscine Tronchet*

168 € / an

Vestiaire : limitation à 19 personnes en simultané

Respecter les vestiaires attribués à l'ALSB

Bonnet de bain conseillé

Badge obligatoire à l'entrée du centre sportif

Retour des badges à la dernière séance de la saison

Tout badge perdu sera facturé 5€

Bridge

Président du club : Bernard Paget

Responsables ALSB : M.C. Fouesnant

33 rue Bossuet porte G Lyon 06 alsb-sectionbridge@gmail.com

Cours

Tous nos cours sont prodigués par des enseignants agréés par la Fédération Française de Bridge, Moniteur et Maître Assistant au sein d'une école ayant le label FFB : J. Coiraton et D. Starck

Cours de 2 h par semaine : **300** € (**sous réserve d'au moins 8 participants**)

- Lundi
  9h45 à 11h45 Découverte
- Mardi
  9h45 à 11h45 Confirmés
  14h à 16h Confirmés
- Mercredi
  9h45 à 11h45 Reprenant
- Jeudi
  9h45 à 11h45 Confirmés
  9h45 à 11h45 Perfectionnement
  14h à 16h Confirmés

Parties libres

Avec animateurs conseils : Jean Verboud et Danièle Touizer

95 € la saison

- Mardi 13h30 à 17h30

Tournois homologués FFB

- **Lundi et vendredi 14h15 à 18h**
  Dont 3 tournois festifs
  Arbitre : Lida Basset

Droits de table : 6 € par tournoi ou 55€ pour 10 tournois

Pour les non-adhérents ALSB : 8 € par tournoi

- **Tournois spéciaux en simultané nationaux**

Le **simultané des élèves** est organisé **le 3ème mercredi de chaque mois**, d'octobre à mai inclus

Le **championnat de France des écoles de bridge** est organisé en deux sessions, en **janvier** et en **mai**.

La licence est obligatoire pour participer à tous nos tournois homologués **F.F.B. : Les augmentations de la F.F.B. ne nous sont pas parvenues**

Tournois courts (3€/séance.)

Mercredi 9h30 à 11h30

Scrabble ®

Responsable ALSB : Chantal Delaye

Duplicate 2 fois par semaine : **68 €** / an (sauf vacances scolaires)

- Mercredi 14h à 17h
- Samedi 14h à 17h

33 rue Bossuet
Porte G

Activités artistiques

Responsable ALSB : Chantal Delaye

Reprise des cours : lundi 22 septembre 2025

33 rue Bossuet porte C 4ème étage

Maximum 7 personnes par cours en salle de dessin

Dessin – Peinture (toutes disciplines) Expression libre

Cours de 2h30 par semaine : **345 €** / an

- Lundi 14h à 16h30
- Mardi 9h30 à 12h
  14h à 16h30
- Mercredi 14h30 à 17h
- Jeudi 9h30 à 12h (multi-supports)
  14h à 16h30
  17h à 19h30

Arts Plastiques

L'atelier d'arts plastiques est un lieu où on expérimente avec le plaisir de la découverte différents matériaux et techniques : découpage-collage, argile autodurcissante, plâtre, textile, peinture, encre, dessin, pochoir, carton, papier… L'atelier évolue au fil des propositions artistiques imaginées par l'artiste-animateur amenant chaque participant à aiguiser son regard et sa créativité.

Cours de 2h par semaine : **300 €** / an

- Vendredi 9h30 à 11h30

Généalogie

Responsable ALSB : Chantal Delaye

Séance de 2h : **45 €** / an

- 2 jeudis par mois 33 rue Bossuet porte C

Anglais (conversation en groupe)

Responsable : Chantal Delaye

Cours de 1h30 par semaine : **315 €** / an

- Mercredi 18h à 19h30 33 rue Bossuet porte C

Informatique (tous niveaux)

Contact : Caroline Leromain

« Ces formations s'effectuent sur votre propre outil, ordinateur, tablette ou téléphone. »

Module de 5 semaines : **168 €**

Module débutant : envoyer et recevoir des mails, messagerie, création de comptes (Google, Mutuelle, Sécurité Sociale…)

Module approfondissement : classement de document, photos, musique, vidéos…, import photos du téléphone ou tablette sur ordinateur

Module à thème : Photoshop, film, livre photo

Pour tout renseignement, nous consulter !

Jours à préciser 33 rue Bossuet porte G