



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**

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

## Inscriptions

✚ **Jeudi 11 juin 2026**

✚ **Jeudi 10 septembre 2026**

8h00 à 18h30

**33-37 rue Bossuet Lyon 6<sup>ème</sup> porte G**

**Coût de l'adhésion 2026/2027 : 37€**

**Adhésions à partir de 18 ans**

**Pas d'inscription avant le 11 juin**

## Ouverture du bureau

✚ **à partir du mardi 22 septembre 2026**

mardi et jeudi de 14h15 à 18h00

**33 rue Bossuet 69006 Lyon**

**Porte C - 4<sup>ème</sup> étage**

# Sports et Bien-être

Responsables ALSB : Pascale Martin – Jacqueline Mouton  
[alsb.sectionsport@gmail.com](mailto:alsb.sectionsport@gmail.com)

Reprise des cours : lundi 21 septembre 2026

Merci de bien vouloir laisser vos chaussures de ville au vestiaire

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

## Gymnastique d'entretien

- Lundi  
9h à 10h – 10h à 11h – 11h à 12 h
  - Mardi  
8h à 9h – 9h à 10 h
  - Mercredi  
18h à 19h – 19h à 20h
  - Jeudi  
19h à 20h – 20h à 21h
- 125 rue Tronchet
- 27 rue Pierre Corneille

## Gymnastique douce

- Lundi  
14h à 15h – 15h à 16h – 16h à 17h
  - Mardi **nouveau**  
10h à 11h – 11h à 12h – 14h à 15h
  - Mercredi 16h à 17h
- 125 rue Tronchet
- 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 : **155 €/an**

- Lundi 19h à 20h 125 rue Tronchet

## Pilates

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

- Lundi  
17h à 18h – 18h à 19h  
20h à 21h
  - Mardi **nouveau**  
18h à 19h – 15h à 16h  
19h à 20h – 20h à 21h
  - Mardi 20h à 21h
  - Mercredi  
17h à 18h – 20h à 21h
  - Jeudi  
16h à 17h – 17h à 18h
- 125 rue Tronchet
- 27 rue Pierre Corneille
- 125 rue Tronchet

## Musculation

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

- Vendredi 18h à 19h 125 rue Tronchet

## Sports collectifs

Cours de 2 heures par semaine : **205 €/an**

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

## Barre au sol

Cours de 1 heure par semaine : **165 €/an**

- Lundi 12h15 à 13h15 125 rue Tronchet

**Yoga** Cours de 1h par semaine : **182 €/an**  
Cours de 1h15 par semaine : **215 €/an**

### Vinyasa Yoga

- Jeudi 18h à 19h 125 rue Tronchet

### Hatha Yoga

- Lundi 19h à 20h } 125 rue Tronchet
- Mardi 16h à 17h – 17h à 18h } 125 rue Tronchet
- 18h45 à 20h } 27 rue Pierre Corneille
- Jeudi 9h30 à 10h45 – 10h45 à 12h 125 rue Tronchet
- Vendredi 10h à 11h15 – 11h15 à 12h30 – 12h30 à 13h30 125 rue Tronchet

### Sophrologie

Cours de 1h par semaine : **177 € / an**

Jeudi 14h à 15h - 15h à 16h 100 rue Boileau

**Chaussures sorties du sac dans les salles de sport**

## Randonnées pédestres

Responsable ALSB : Chantal Delaye

Reprise des sorties : 28 septembre 2026

- lundi après-midi 1 fois par mois **40 € + frais de covoiturage**  
Le calendrier des sorties sera remis lors de l'inscription

## Ateliers

Responsable ALSB : Christiane Revel

### Atelier lecture

*Rencontre autour d'un livre ou d'un auteur*

1 séance par mois : **42 €/ an**

- 1 mardi par mois 33 rue Bossuet  
14h30 à 16h30 Porte C

### Atelier cinéma

*Rencontre autour des films à l'affiche – informations sur l'activité cinématographique avec un intervenant qualifié, diplômé*

2 h une fois par mois : **68 €/ an**

- jour et horaire à confirmer 33 rue Bossuet  
Porte C

### Atelier Mémoire

*Un atelier ludique et non thérapeutique pour entraîner votre mémoire.*

*Encadré par un intervenant qualifié, diplômé*

Séance de 1h par semaine : **165 € / an**

- Mardi 33 rue Bossuet  
16h30 à 17h30 Porte C

# Piscine

Responsable ALSB : Evelyne Béjat

[bejat.natation@gmail.com](mailto:bejat.natation@gmail.com)

Cours du 21 -09- 2026 au 29-05-2027

Les horaires indiqués comprennent le passage aux vestiaires

## Natation

Pour nageurs confirmés

Cours hebdomadaire : 185 €/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 : 120 €/an
- Samedi Piscine Tronchet\*  
10h30 à 11h50  
Séance libre de 1h20 par semaine : 160 €/an

\*Piscine Tronchet (bassin eau profonde)

## Aqua Gym

- Lundi..... } Piscine Garibaldi  
12h à 13h
- Mercredi ..... } 185€ / an  
12h à 13h
- Autre créneau horaire en attente }  
(Fermeture de la Piscine Charial)
  
- Vendredi..... } Piscine Tronchet\*  
20h55 à 21h45
- Samedi ..... } 175 € / an  
9h à 9h45 – 9h45 à 10h30

Vestiaire : limitation à 19 personnes en simultanée

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

Responsable ALSB : M.C. Fouesnant

33 rue Bossuet porte G Lyon 06 [alsb-sectionbridge@gmail.com](mailto:alsb-sectionbridge@gmail.com)

## Cours

Tous nos cours sont assurés 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 : **310 € (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  
10h à 12h Perfectionnement  
13h30 à 15h30 Perfectionnement

## Parties libres

Avec animateurs conseils : D. Touizier et J. Verboud

**100 € la saison**

- Mardi 13h30 à 17h30

## Tournois homologués FFB

- **Lundi et vendredi 14h15 à 18h**

Dont 1 lundi par mois tournoi simultané festif

Arbitre : Lida Basset

*Droits de table : 6 € par tournoi (60 € la carte de 10 tournois)*

*Pour les non-adhérents ALSB : 8 € par tournoi*

- **Tournois spéciaux en simultané nationaux**

Le **simultané des élèves** : un vendredi par mois, d'octobre à mai inclus

Le **championnat de France des écoles de bridge** : 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

- Mercredi 9h30 à 11h30 *4 €/séance*

# Scrabble®

Responsable ALSB : Chantal Delaye

Duplicate 2 fois par semaine : **70 € / an** sauf vacances scolaires

- Mercredi 14h à 17h 33 rue Bossuet
- Samedi 14h à 17h Porte G

## Activités artistiques

Responsable ALSB : Chantal Delaye

Reprise des cours : lundi 21 septembre 2026

33 rue Bossuet porte C 4<sup>ème</sup> étage

**Maximum 7 personnes par cours en salle de dessin**

### Dessin – Peinture (toutes disciplines)

Expression libre

Les ateliers, pour débutants ou perfectionnants, vous permettent de créer, de vous exprimer et d'expérimenter l'art à travers différentes techniques comme le dessin, le pastel, l'aquarelle, la peinture acrylique ou l'huile en ateliers guidés.

Cours de 2h30 par semaine : **350 € / an**

- Lundi 14h à 16h30
- Mardi 9h30 à 12h  
14h à 16h30
- Mercredi 14h30 à 17h
- Jeudi 9h30 à 12h (possibilité de peinture/porcelaine)  
14h à 16h30  
17h à 19h30

## Anglais (conversation en groupe)

Responsable : Chantal Delaye

Cours de 1h30 par semaine : **320 € / an**

- Mercredi 18h30 à 20h 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 : **170 €**

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

## NOTES

---

---

---

---

---