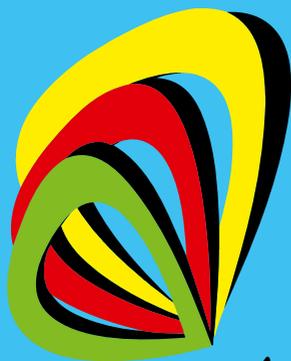


ACCUEIL DE LOISIRS
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
AQUAGYM
BADMINTON
BASKET
CIRQUE
COUNTRY
DANSE
ESCALADE
EVEIL AQUATIQUE
EVEIL CORPOREL
GYM D'ENTRETIEN
GYM FÉMININE

GYM FORME DÉTENTE
GYM MASCULINE
GYM RYTHMIQUE
HIP-HOP
KIN-BALL
NATATION
PILATES
PRÉPA PHYSIQUE
RANDONNÉE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
STEP
VOLLEY
ZUMBA

SAISON

2022-2023



LYON PESD

Association Sportive & Culturelle

Multiactivités engagée dans une responsabilité sociétale des organisations

53, rue Philippe de Lassalle - 69004 LYON

04 78 27 89 82 - www.lyonpesd.com



Historique

La PESD a été fondée le **22 juin 1903** par M. J. BROCHAND animateur sportif du cercle et du patronage de St DENIS. Le siège a élu domicile au 77 grande rue de la Croix-Rousse 69004 Lyon.

Les activités initiales étaient la Gymnastique masculine, l'Escrime et la Musique.

A la fin de la 1^{re} guerre mondiale, Football et Tir prirent place au sein de l'association.

En **1928**, la section Athlétisme est créée.

En **1937**, création de l'Entrain St Denis et donc de la section Gymnastique Féminine.

En **1948**, inauguration du Gymnase Jean SICAUD, 7 rue Hénon.

En **1950**, René BAILLIEU lance la section Volley Masculine, puis les équipes Féminines et Loisirs en **1962**.

En **1951**, grand festival pour les 50 ans de la Patriote et le 15^e anniversaire de l'Entrain.

En **1962**, création de la section Basket.

Le 2 mai **1973**, fusion en une seule association de la Patriote et de l'Entrain : **PATRIOTE ENTRAIN SAINT DENIS** sous le sigle PESD utilisé à partir de 1988.

De **1982** à **1986**, l'équipe féminine de Volley connaît ses heures de gloire avec successivement une montée en national II puis IB.

Depuis, plusieurs sections ont été créées : Badminton, Danse Classique, Randonnée...

Aujourd'hui, LYON PESD est forte de 27 sections sportives et culturelles réunissant plus de 1500 membres de 3 à 86 ans !



LYON PESD présidé par Jean-Yves OLIVIERO est une association laïque loi 1901 créée il y a plus de 100 ans et qui n’a jamais quitté son quartier : LA CROIX-ROUSSE. Depuis toutes ces années LYON PESD a offert à environ 120 000 personnes la possibilité de pratiquer un ou plusieurs sport(s), en loisir ou en compétition afin que toutes et tous puissent s’épanouir pleinement dans le sport, dans la culture, dans le social ou tout simplement en s’investissant dans une association.

La PESD c'est:

- Un Accueil de Loisirs pendant les vacances scolaires
- 25 disciplines proposées
- Environ 1300 adhérents de 3 à 86 ans
- Plusieurs titres nationaux remportés dans différentes disciplines
- Des moniteurs diplômés
- Un grand nombre de bénévoles
- Une affiliation à la F.S.C.F., à la F.F.V.B. et à la F.F.C.L.D.
- L’agrément du Ministère de la Santé de la Jeunesse et des Sports
- Un partenariat avec la ville de Lyon et la métropole de Lyon

LYON PESD est régie par le statut associatif. Engagée dans la responsabilité sociétale des organisations, le club a choisi d’axer son développement sur 5 orientations :

- Le développement de l’offre de pratique sportive culturelle et socio-éducative.
- L’accueil d’un public mixte de tout âge.
- La promotion du sport santé.
- La promotion du développement durable.
- La promotion de la formation des bénévoles et encadrants.

Jean-Yves OLIVIERO - Président de LYON PESD

COMMENT CHOISIR ?

Dès lors que vous aurez choisi votre activité vous retrouverez à la fin de ce catalogue la liste des contacts à joindre pour plus de renseignements.

Les modalités d'inscriptions sont indiquées sur chaque page d'activités.

NOTA BENE

- **Pour toute inscription ou participation à un cours d'essai, le certificat médical ou l'attestation de santé est obligatoire. Sans l'un de ces documents aucun cours ne pourra être suivi.**
- L'association se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité si le nombre d'inscrits est insuffisant.
- **Toute inscription est définitive. Aucun remboursement ne sera effectué, sauf en cas de déménagement ou de dispense médicale supérieure à 3 mois et justifiée par un certificat médical (déduction faite des frais de licence et de fonctionnement).**
- L'association n'accorde pas de remboursement en cas de mouvements de grèves du personnel de la ville de Lyon ou de fermetures pour raisons techniques ou autres des équipements (gymnases, piscines ...).
- Les cours ne sont pas assurés pendant les périodes de vacances scolaires (sauf exception).
- Réductions : à partir de 3 adhésions de membres de la même famille et **sur demande écrite**, une réduction de 10 % (déduction faite des frais de licence et de fonctionnement) sera accordée sous forme de remboursement uniquement par la Trésorerie Générale de LYON PESD. Cette réduction ne s'applique pas aux personnes bénéficiant de la réduction pour les couples inscrits à l'Aquagym ou à la natation.

LYON PESD

53 rue Philippe de Lassalle - 69004 LYON

Tél. 04 78 27 89 82

E-mail : lyonpesd1903@gmail.com

LES RESERVES DUES À LA SITUATION SANITAIRE

L'association LYON PESD pourra, le cas échéant, suspendre l'ensemble de ses activités en cas de mesures de confinement ou de mesures de protections rendues strictement nécessaires pour lutter contre la COVID-19 ou toute autre pandémie.

Pour l'heure, l'association LYON PESD ne peut garantir le nombre de places habituellement fixées pour chacune des activités proposées et reste dans l'attente des instructions sanitaires du Gouvernement ou de toute autorité habilitée.

Le montant des cotisations est susceptible d'évoluer en fonction des restrictions des capacités d'accueil.

Ces informations vous seront communiquées dès que possible.

Merci de votre compréhension.

ACCUEIL DE LOISIRS

(DE 4 A 12 ANS)

La PESD vous propose un Accueil de Loisirs à dominante sportive pour que vos enfants grandissent, s'instruisent et s'épanouissent dans une ambiance chaleureuse et familiale. L'Accueil de Loisirs est ouvert lors de chaque période de vacances scolaires et vous pouvez vous inscrire à la journée !

Quotient Familial CAF	Tarif Journée Vacances scolaires	Tarif Mercredi
Inférieur à 300	14 € ⁽¹⁾	10 € ⁽¹⁾
Inférieur à 500	15 € ⁽¹⁾	11 € ⁽¹⁾
Inférieur à 650	17 € ⁽¹⁾	13 € ⁽¹⁾
Inférieur à 750	19 € ⁽¹⁾	15 € ⁽¹⁾
Inférieur à 900	20 € ⁽¹⁾	16 € ⁽¹⁾
Inférieur à 1100	21 € ⁽¹⁾	17 € ⁽¹⁾
Inférieur à 1300	22 € ⁽¹⁾	18 € ⁽¹⁾
Inférieur à 1500	24 € ⁽¹⁾	20 € ⁽¹⁾
Inférieur à 1700	25 € ⁽¹⁾	21 € ⁽¹⁾
Inférieur à 1900	26 € ⁽¹⁾	22 € ⁽¹⁾
Inférieur à 2200	27 € ⁽¹⁾	23 € ⁽¹⁾
Inférieur à 2500	28 € ⁽¹⁾	24 € ⁽¹⁾
Supérieur à 2500	30 € ⁽¹⁾	26 € ⁽¹⁾

L'adhésion et l'assurance sont de 20 € pour les vacances scolaires de septembre à juillet. (Seulement si l'enfant n'est pas déjà inscrit dans une activité à la PESD sauf le volley) et **de 30€ pour les mercredis.**

INSCRIPTIONS : 1 mois avant l'ouverture des petites vacances.

À partir du mois de mai pour les vacances d'été. Les dates des permanences sont affichées sur notre site internet www.lyonpesd.com environ 2 mois avant le début des vacances.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Feuille d'inscription, fiche sanitaire de liaison, **certificat d'aptitude aux sports précisant que l'enfant est à jour de ses vaccins** (valable pour une saison dès la première inscription), la photocopie du carnet de vaccination, votre numéro d'allocataire CAFAL et le justificatif CAFAL de votre quotient familial.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

Les cours d'activités physiques adaptées dispensés par une animatrice diplômée et expérimentée, sont ouverts à tout public et aussi aux personnes ayant des fragilités liées à l'âge ou à la maladie, quelque soient leur état de santé ou leurs capacités physiques, pour un retour à une activité sportive et un accompagnement à l'effort.

L'animatrice adaptera les mouvements, les rythmes et les postures aux capacités de chacun ce qui vous permettra d'améliorer votre capital santé.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Adultes	Mercredi de 9h30 à 11h	Maison des Associations	185€/an ⁽¹⁾
	Vendredi de 12h à 13h30		185€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

Les cours sont maintenus s'il y a suffisamment d'adhérents.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : sergevertore@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique des Activités Physiques Adaptées.

AQUAGYM / NATATION

(À PARTIR DE 16 ANS)

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente / plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge. Alternant les exercices doux et toniques, vous trouverez forcément votre bonheur !

La natation va vous permettre d'approfondir l'étude des 4 nages, de travailler avec palmes, planches ou pull buoy, à votre rythme, et sous surveillance de maîtres nageurs diplômés.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Adultes (+ de 16 ans)	Natation : Jeudi de 20h à 21h ou Jeudi de 21h à 22h	Piscine St Exupéry	125€/an ⁽¹⁾
Couples	Aquagym : Jeudi de 20h à 21h ou Jeudi de 21h à 22h		225€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lyonpesdnatation@gmail.com à partir du 1^{er} septembre

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Natation ou de l'Aquagym, 1 enveloppe timbrée et libellée à vos nom et adresse ou une adresse mail valide.

(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

BADMINTON

(À PARTIR DE 6 ANS)

Sport à la fois tonique, ludique et tactique !

Tout en finesse... Pour les enfants le badminton sera abordé en initiation, pour les adultes, la convivialité et la bonne ambiance seront les maîtres mots des entraînements !!!

Catégories	Âges	Séances	Lieux	Tarifs
Enfants	6-12 ans	Samedi de 9h à 10h30	Gymnase Baillieu	140€/an ⁽¹⁾
	+ de 12 ans	Samedi de 10h30 à 12h		
Adultes		Mardi de 18h45 à 20h45 ou Mercredi de 19h à 21h	Salle des Entrepôts	156€/an ⁽¹⁾
		Samedi de 9h30 à 11h30	Gymnase Baillieu	

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique du badminton pour les adultes ou une attestation de santé pour les mineurs.

BASKET LOISIR MIXTE

(À PARTIR DE 8 ANS)

Du basket pour tous, juste pour le plaisir de jouer dans une ambiance conviviale. Pour les plus jeunes et les débutants, l'initiation est assurée.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Enfants à partir de 8 ans	Samedi de 9h à 10h	Gymnase Maurice Sève	90€/an ⁽¹⁾
Adolescents à partir de 13 ans	Samedi de 12h30 à 13h45		90€/an ⁽¹⁾
Adolescents à partir de 16 ans	Samedi de 13h45 à 15h		90€/an ⁽¹⁾
Adultes	Lundi de 20h à 22h		110€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.
Les cours sont maintenus s'il y a suffisamment d'adhérents.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lyonpesdbasket@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique du Basket pour les adultes ou une attestation de santé pour les mineurs, 1 photo d'identité.

(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

CIRQUE

(À PARTIR DE 6 ANS)

Une véritable initiation aux arts du cirque pour découvrir certaines disciplines telles que les acrobaties (accro sport), l'équilibre (boule, fil tendu ou encore rouleaux américains), sans oublier l'expression scénique et la gestuelle.

Votre enfant apprendra à observer, reproduire mais aussi reconstruire et créer. Il développera sa créativité au travers de jeux ludiques et imagés.

Catégories	Âges	Séances	Lieux	Tarifs
Enfants et Adolescents	6-8 ans	Mercredi de 18h30 à 19h30	École Commandant Arnaud	180€/an ⁽¹⁾
	8-9 ans	Samedi de 10h à 11h		180€/an ⁽¹⁾
	9-12 ans	Samedi de 11h à 12h		180€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lyonpesdcirque@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Une attestation de santé.

(1) Cours maintenu si suffisamment d'inscrits.



COUNTRY

Tous ensemble, dans une bonne ambiance conviviale, apprentissage des premiers pas de danse en ligne, danse country. Échange, partage, loisirs, pas de concours, simplement de la musique, quelques pas pour se détendre, bouger ses gambettes sur des airs de country traditionnelle, country rock et autres.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Adultes	Jeudi de 18h à 19h	Maison des associations	126€/an ⁽¹⁾
	Jeudi de 18h30 à 19h30		
	Jeudi de 19h45 à 21h		

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la danse country.



(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

DANSE CLASSIQUE

Les bases de la danse classique sont abordées en douceur par différentes méthodes pédagogiques : le jeu, l'improvisation mais aussi des exercices codifiés qui aident l'enfant à prendre conscience de son corps, travailler sa motricité et sa coordination. Et une, deux, trois, quatre et en-jam-bée !!!

Catégories	Âges	Séances	Lieux	Tarifs
Éveil à l'initiation de la Danse Classique	Enfants 4-6 ans	Vendredi de 17h à 18h	Salle des Entrepôts	205€/an ⁽¹⁾
Débutants Danse Classique	Enfants 7-8 ans	Vendredi de 18h à 19h		
Confirmés Danse Classique (1 an de pratique)	Enfants à partir de 9 ans	Vendredi de 19h à 20h		

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Une attestation de santé et une photo d'identité.



ESCALADE

(À PARTIR DE 8 ANS)

Parce qu'à tout âge les enfants aiment grimper, crapahuter, vivre des sensations fortes, l'équipe de la section escalade de la PESD vous propose des cours en intérieur et en extérieur afin que vos gones soient encadrés en toute sécurité pour pouvoir par la suite gravir les horizons rocheux !

Âges	Séances	Lieux	Tarifs
8-11 ans	Mercredi de 17h à 18h30	Gymnase Jacquard / Baillieu	234€/an ⁽¹⁾
11-13 ans	Mercredi de 18h30 à 20h		
13-17 ans	Jeudi de 18h à 19h30		
Adultes	Jeudi de 19h30 à 21h		234€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lyonpesd1903@gmail.com à partir du 1^{er} juin

La répartition des groupes est faite par le moniteur en fonction des âges et/ou des niveaux de pratique.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'escalade pour les adultes ou une attestation de santé pour les mineurs.

(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

ÉVEIL AQUATIQUE

(DE 4 À 12 ANS)

L'Eveil Aquatique vise à adapter l'enfant à l'eau, en lui donnant tous les moyens d'acquérir la confiance et l'autonomie qui sont nécessaire pour y parvenir. Ils sont regroupés par âge et/ou par niveau.

Le but est que l'enfant acquiert la joie de venir à la piscine, une autonomie de déplacement sur et sous l'eau avec ou sans matériel et un besoin d'explorer plus complètement le milieu aquatique.

Le début correspond à une familiarisation de l'enfant avec l'eau, puis sont abordés des déplacements sécurisés grâce à un aménagement du matériel, pour pouvoir mieux ressentir les appuis et commencer à développer un équilibre. Viennent ensuite l'entrée dans l'eau, l'immersion et la prise de conscience de la flottaison. Les déplacements sont réalisés au fur et à mesure avec le moins de matériel possible, jusqu'à l'autonomie.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Éveil Aquatique et Natation	Lundi de 18h à 19h	Piscine St Exupéry	246€/an ⁽¹⁾
	Vendredi de 17h15 à 18h15		246€/an ⁽¹⁾
	Vendredi de 18h15 à 19h15		246€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

Les enfants sont acceptés à la piscine à partir de 4 ans révolus au 1er septembre de chaque année. LYON PESD décline toute responsabilité en cas de perte d'objets personnels (bijoux, lunettes ect ...).

Nous vous informons que le bonnet et les lunettes sont obligatoires et non fournis par l'association. La serviette, les lunettes et le bonnet doivent être marqués au nom de l'enfant avec un stylo indélébile pour éviter toute perte.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Une attestation de santé pour les enfants de 6 ans et plus.

ÉVEIL CORPOREL

(DE 3 À 6 ANS)

L'Éveil Corporel regroupe l'ensemble des activités physiques qui vont permettre à l'enfant de développer ses facultés motrices, tout en utilisant sa créativité et sa sensibilité.

Peu à peu, l'enfant va progresser pour enfin parvenir à l'autonomie de son corps dans l'espace environnant. Le côté ludique reste toujours présent, et sont développés aussi bien des aspects individuels que collectifs.

Catégories	Âges	Séances	Lieux	Tarifs
Éveil Corporel	3-4 ans	Samedi de 9h45 à 10h45	Gymnase Jacquard	186€/an ⁽¹⁾
	5-6 ans	Samedi de 11h à 12h		186€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Une attestation de santé pour les enfants de 6 ans et plus.

(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

GYM D'ENTRETIEN SWISS BALL

Ce cours est destiné à des personnes désirant pratiquer une gymnastique dite douce. Notre monitrice APA (Activités Physiques Adaptées) saura vous proposer différents exercices de PILATES, YOGA, BODY BALANCE et RELAXATION, tout en restant à l'écoute de vos contraintes physiques.

Séance après séance :

- Vous renforcerez en profondeur votre dos et votre bassin grâce au travail postural.
- Vous tonifierez et vous affinerez votre silhouette en étirant et raffermissant vos muscles.
- Vous améliorerez votre souffle grâce au travail sur la respiration.
- Vous vous détendrez et lutterez contre le stress physique et mental grâce à la relaxation.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Adultes	Mercredi de 11h à 12h	Maison des Associations	174€/an ⁽¹⁾
Adultes	Vendredi de 18h45 à 19h45	École Commandant Arnaud	
Adultes	Vendredi de 20h à 21h		

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : gymdetente.lyonpesd@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Gym d'Entretien.

GYMNASTIQUE FÉMININE

(À PARTIR DE 6 ANS)

Parce que nos moniteurs diplômés sont passionnés, ils apprendront à vos enfants à évoluer sur les différents agrès de cette discipline ! Les barres asymétriques, la table de saut, la poutre d'équilibre, le sol... Tant de choses à découvrir dans une ambiance géniale !!

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Poussines	Mardi et Jeudi 17h30-19h30 Mercredi 16h30-19h30 et Vendredi 17h30-19h30 3ème cours: Samedi 10h-12h30	Gymnase Maurice Scève	260€/an ⁽¹⁾
Jeunesses	Selon les groupes : Mercredi 17h30-19h30 et Vendredi 19h-21h Mardi et Jeudi 17h30-19h30 3ème cours : Samedi 10h-12h30		260€/an ⁽¹⁾
Aînées	Selon les groupes: Mercredi 17h30-19h30 et Vendredi 19h-21h Mardi et Jeudi 19h-21h30 3ème cours: Samedi 10h-12h30		260€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

Les compétitions sont au nombre de 3 ou 4 par an.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Gymnastique pour les majeurs et une attestation de santé pour les mineurs et 2 photos d'identité.

GYMNASTIQUE FORME DÉTENTE

Dans une ambiance conviviale et musicale, faire du sport redevient un plaisir. Les cours de gym sont adaptés aux besoins de chacun. Nos monitrices diplômées vous proposent dans une atmosphère détendue : renforcements musculaires, abdos-fessiers, coordination motrice sous forme d'enchaînements, stretching, steps et pilates. Venez nous rejoindre sans hésiter !

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Gym Forme Détente Adultes	Lundi de 14h à 15h	Maison des Associations	174€/an ⁽¹⁾
Gym Forme Tonic Adultes	Mardi de 19h45 à 20h45	École Commandant Arnaud	
Gym Forme Détente Adultes	Mercredi de 19h40 à 20h40		

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

Les cours sont maintenus s'il y a suffisamment d'adhérents.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : gymdetente.lyonpesd@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Gym détente.



GYMNASTIQUE MASCULINE ET/OU KIN-BALL (À PARTIR DE 6 ANS)

Le cours du vendredi sera basé sur les exercices propres à la pratique de la gymnastique avec un travail sur les agrès (saut, barres parallèles, barre fixe, arçons, anneaux et trampoline). Le lundi sera réservé à la pratique du kin-ball (sport collectif mixte avec un énorme ballon de baudruche). Ces séances feront travailler les muscles et la souplesse de vos enfants dans un esprit de groupe et de bonne humeur.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Enfants à partir de 6 ans	Lundi de 18h à 19h	Gymnase Maurice Scève	170€/an ⁽¹⁾
	Lundi de 18h à 19h et Vendredi de 18h à 20h		240€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Une attestation de santé.

(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

(À PARTIR DE 6 ANS)

Corde, Ballon, Cerceau, Massues, Ruban ! Autant d'engins que de possibilités de créer des enchaînements gracieux, rythmés par des musiques dynamiques ou lentes en accord parfait avec la gymnaste. Souplesse, agilité, coordination, expression... Toutes ces capacités seront développées lors des entraînements.

Notre équipe d'éducatrices motivées et diplômées aidera vos enfants à s'épanouir dans la GR que ce soit en individuelle, en duo ou en équipe.

Catégories	Âges	Séances	Lieux	Tarifs
Loisirs (Pas de compétition)	6-8 ans	Mercredi de 17h30 à 19h	Gymnase Jacquard	Tarifs à déterminer
Poussines	6-9 ans	Les lieux et horaires des séances seront communiqués lors de la journée d'inscription.		
Jeunesses	10-14 ans			
Aînées	A partir de 15 ans			

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville. www.lyonpesdgrs.fr

Les horaires, lieux et jours d'entraînements seront définis à la rentrée une fois que toutes les monitrices auront eu connaissance de leurs emplois du temps. Merci pour votre compréhension.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lyonpesdgrs@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la GR de moins de 3 mois (au moment de l'inscription) pour les majeurs ou une attestation de santé pour les mineurs, 1 photo d'identité, le règlement de la cotisation par chèque.

HIP HOP

En hip-hop, on rencontre différents types de mouvements de danse. Il y a des mouvements que l'on fait debout et d'autres que l'on fait au sol (tours sur la tête, windmill où seul le torse reste en contact avec le sol alors que le reste du corps tourne, etc.). De nombreux mouvements sont inspirés d'autres disciplines comme le mime ou la capoeira.

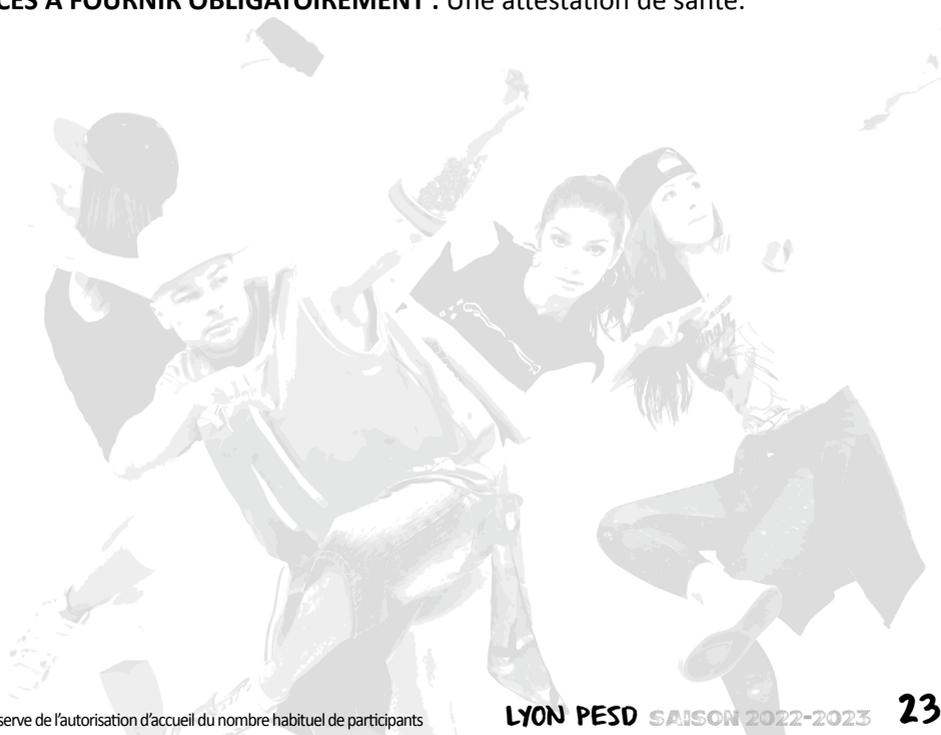
Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Enfants 8-12 ans	Vendredi de 17h30 à 18h30	Ecole Commandant Arnaud	190€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTION PAR MAIL : lyonpesdhiphop@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Une attestation de santé.

(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants



KIN-BALL

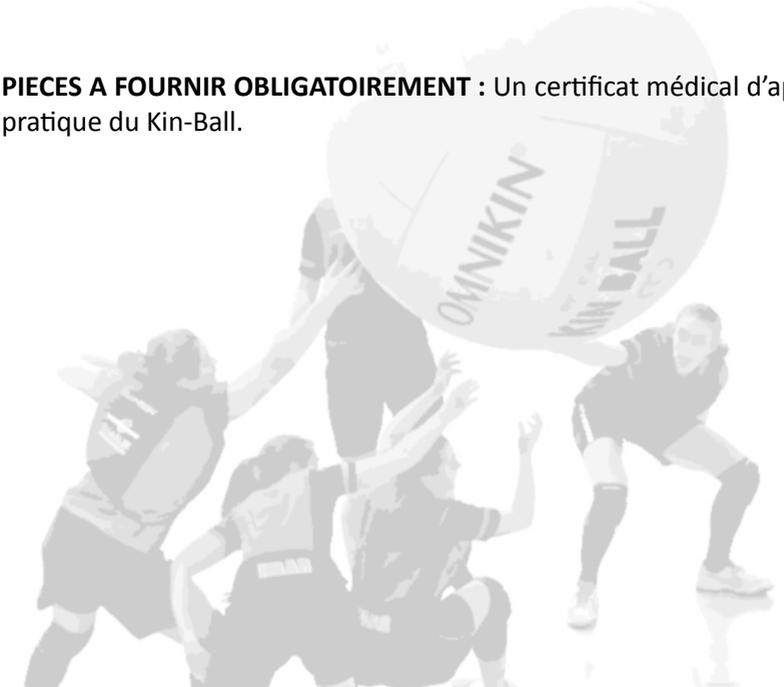
Jeu de ballon, le kin-ball est un sport collectif mixte ayant pour particularité la taille du ballon (diamètre 1,22m). Le kin-ball favorise l'esprit d'équipe et développe la réactivité et l'adresse, notamment grâce à l'implication nécessaire de l'ensemble des joueurs.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Enfants à partir de 8 ans	Lundi de 18h à 19h	Gymnase Maurice Scève	170€/an ⁽¹⁾
Adultes	Lundi de 19h à 20h	Gymnase Maurice Scève	170€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lyonpesdkinball@gmail.com

PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique du Kin-Ball.



PILATES-YOGA DYNAMIQUE

Union entre le corps et l'esprit, cette activité physique permet de réveiller son énergie, prendre conscience de son corps, se tonifier, s'assouplir, travailler l'endurance et la respiration tout en apportant détente et gestion du stress. Les exercices et enchainements proposés sont à la portée de tous, ni violents, ni traumatisants, juste équilibrants et dynamiques !!!

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Adultes	Lundi de 12h30 à 13h30	Maison des Associations	174€/an ⁽¹⁾
Adultes	Judi de 12h30 à 13h30		174€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : gymdetente.lyonpesd@gmail.com

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pilates.



(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE OU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Afin d'acquérir, de conserver ou de renforcer une bonne condition physique, venez rejoindre l'équipe de la PESD ! Ateliers cardio, musculation, abdos (différentes méthodes).

La préparation physique n'est pas qu'une préoccupation féminine. Messieurs, venez retrouver notre moniteur diplômé pour un travail complet : renforcement musculaire, cardio training, abdos...

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Préparation Physique Hommes	Lundi de 18h45 à 19h45	École Commandant Arnaud	195€/an ⁽¹⁾
Préparation Physique Femmes	Lundi de 20h à 21h		
Renforcement Musculaire Femmes	Mardi de 18h45 à 19h45		
Préparation Physique Femmes	Jeudi de 20h à 21h		
Préparation Physique Femmes	Vendredi de 20h à 21h	Salle des Entrepôts	

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

Pour les cours de Préparation Physique Femmes choisir le lundi **OU** le jeudi.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'activité choisie et une photo d'identité.

RANDONNÉE

(À PARTIR DE 8 ANS)

Venez découvrir avec la section randonnée les différents sentiers de nos campagnes ainsi que quelques découvertes urbaines ou patrimoniales. Venez partager l'ambiance conviviale de la section le dimanche, une fois par mois et le jeudi, deux fois par mois, encadrés par des animateurs diplômés.

Adhésion

78 € / an ⁽¹⁾

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée.



(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

STEP

Ce cours de fitness chorégraphié permet de travailler la coordination, les muscles des membres inférieurs, mais surtout les capacités cardio-vasculaires. Pendant le cours, vous enchainerez les combinaisons pour aboutir à une chorégraphie maîtrisée.

Vous oublierez l'effort et travaillerez votre silhouette sans en avoir l'air !
Venez donc vous dépenser en vous amusant.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Adultes	Jeudi de 19h à 20h	Ecole Commandant Arnaud	195€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

PIÈCE À FOURNIR OBLIGATOIREMENT: un certificat médical d'aptitude à la pratique du Step et une photo d'identité.



VOLLEY

(À PARTIR DE 9 ANS)

De la découverte à la compétition, venez découvrir le Volley à la PESD dans une atmosphère sympathique !

Catégories	Nés entre	Lieux	Tarifs
Pupilles - Poussins M11	2012-2014	Gymnase René Baillieu	195€/an ⁽¹⁾
Benjamin(e)s M13	2010-2011		195€/an ⁽¹⁾
Minimes M15	2008-2009		200€/an ⁽¹⁾
Cadets M18	2005-2007		230€/an ⁽¹⁾
Juniors - Espoirs M21	2002-2004		240€/an ⁽¹⁾
Seniors	2001 et avant		250€/an ⁽¹⁾
Loisirs	18 à 77 ans		170€/an ⁽¹⁾
Mutation Nationale			120€ ⁽¹⁾
Mutation autres catégories (M18 et plus)			70€ ⁽¹⁾

Les horaires et jours d'entraînements sont à consulter sur notre site internet :
<http://lyonpesdvolley.com>

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lyonpesdvolley@gmail.com (pour la compétition)
pesdloisirvb@gmail.com (pour les loisirs)

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique du Volley ou questionnaire de santé, la fiche d'inscription remplie, 1 photo d'identité, le règlement de la cotisation, une photocopie de la carte d'identité et de la carte Pass Région, le formulaire de licence signé et une caution de 50€ pour le maillot à partir de la catégorie minimes sauf M11 et loisirs.

(1) sous réserve de l'autorisation d'accueil du nombre habituel de participants

ZUMBA

Danse énergique pour évacuer votre stress de la semaine et passer un agréable week-end.

En plus de favoriser la posture, la Zumba est une discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi.

L'objectif de la Zumba est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant.

Catégories	Séances	Lieux	Tarifs
Adultes	Samedi de 9h à 10h	Ecole Commandant Arnaud	195€/an ⁽¹⁾

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.

PIÈCES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT : Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la Zumba et une photo d'identité.



Pour tout renseignement

veuillez vous adresser directement à la personne responsable de l'activité que vous avez choisie.

SECTIONS	Contacts	Coordonnées
ACCUEIL DE LOISIRS	www.lyonpesd.com	alsh.pesd@gmail.com 06 14 17 12 53
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES	Serge VARTORE	sergevartore@gmail.com 06 59 00 55 61
AQUAGYM	Gilles BOURRIN	lyonpesdnatation@gmail.com
BADMINTON	www.lyonpesd.com	lyonpesdbad@gmail.com
BASKET LOISIR MIXTE	Patrice FOUVET	lyonpesdbasket@gmail.com 06 58 47 72 26
CIRQUE	Annie BRACARD	lyonpesdcirque@gmail.com
COUNTRY	Muriel BAILLIEU	lyonpesdcountry@gmail.com 06 68 19 48 99
DANSE CLASSIQUE	Charlotte FONTAINE	06 24 55 64 32
ESCALADE	lyonpesd1903@gmail.com	04 78 27 89 82
EVEIL AQUATIQUE	Annie BRACARD	annie.bracard@hotmail.fr
EVEIL CORPOREL	Sandrine WOLF	fs.wolf@free.fr
GYM D'ENTRETIEN	Sarah WALLET	gymdetente.lyonpesd@gmail.com

SECTIONS	Contacts	Coordonnées
GYM FÉMININE	Thierry DETREZ	thdetrez@numericable.fr 06 28 25 74 51
GYM FORME DÉTENTE	Sarah WALLET	gymdetente.lyonpesd@gmail.com 06 73 99 96 95
GYM MASCULINE	Thierry DETREZ	thdetrez@numericable.fr 06 28 25 74 51
GYM RYTHMIQUE	Agathe PINARD	lyonpesdgrs@gmail.com
HIP HOP	Patrice FOUVET	lyonpesdhiphop@gmail.com
KIN-BALL	Patrice FOUVET	lyonpesdkinball@gmail.com
NATATION ADULTES	Gilles BOURRIN	lyonpesdnatation@gmail.com
PILATES-YOGA	Sarah WALLET	gymdetente.lyonpesd@gmail.com 06 73 99 96 95
PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE	Nathalie GOURLET	nathalie.gympesd@yahoo.com 06 88 37 54 55
RANDONNÉE	Roselyne PAILLES	roselynepailles@hotmail.fr 06 88 20 54 50
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Sophie DAGNIAUX	sophie.pesd@gmail.com 07 65 22 60 67
STEP	Sophie DAGNIAUX	sophie.pesd@gmail.com 07 65 22 60 67
VOLLEY COMPETITION	Fabrice BERTHELOT	lyonpesdvolley@gmail.com
VOLLEY LOISIRS	Fabrice BERTHELOT	pesdloisirvb@gmail.com
ZUMBA	Sophie DAGNIAUX	sophie.pesd@gmail.com 07 65 22 60 67

Les jours et horaires des cours sont soumis à l'acceptation de la ville.



Association Sportive & Culturelle
53, rue Philippe de Lassalle - 69004 LYON
04 78 27 89 82 - www.lyonpesd.com