

Contact

Amicale Laïque de Bron

Club multisport

Association créée en 1906

Composée de 535 licenciés

Siège : Maison des sociétés – Boîte 22

E-mail : secretariatalb@free.fr

Page web : <http://albron.fr>

Présidente	Simone DUTEL
Vice-présidente	Christiane DURAND
Trésorier	Philippe VIGNOLI
Secrétaire	Christian MICHON

Responsables d'activités

Trampoline	Léo LENZI
Gymnastique Artistique	Pascale LECUYER
Gymnastique Rythmique et Sportive	Béatrice CHABERT
Gymnastique Adulte	Hubert PALANCHON
Yoga	Simone DUTEL
Cyclotourisme	Philippe VIGNOLI
Sophrologie	Elisabeth CLOIX
Musique	Florence THOMAS



Amicale Laïque de Bron



Saison 2019 – 2020

Multi-activités

- ★ Gymnastique Artistique
- ★ Trampoline
- ★ Gymnastique Rythmique et Sportive
- ★ Gymnastique Adulte - Pilates
- ★ Yoga
- ★ Cyclotourisme
- ★ Musique
- ★ Sophrologie

Gymnastique

Pour tous les âges et tous les niveaux de pratique

Gymnastique de loisir et de compétition

1 à 3 entraînements par semaine selon niveau

Bébés gym : dès 12 mois + 1 parent

Gymnastique loisir : à partir de 3 ans par groupe d'âge et de niveau

Gymnastique compétition : dès 6 ans

Le lieu d'entraînement

Gymnase spécialisé Jean Moulin

20 rue Youri Gagarine

69500 Bron



Le gymnase est équipé de la totalité des agrès. La sécurité de nos gymnastes étant une priorité, chaque agrès est entouré de tapis de sécurité permanents.

Inscriptions et tarifs

Inscriptions au gymnase Jean Moulin.

Formule	Prix
Bébés gym 1h par semaine	115€
1 entraînement de 2h par semaine	165€
Autres tarifs pour 2 à 3 cours par semaine	

Vos contacts

Pascale LECUYER : 06.89.15.55.57

Simone DUTEL : 04.72.37.16.92

albrongymtrampo@free.fr



Sophrologie

Reprenez votre souffle avec la sophrologie...

Séance de groupe pour adultes

Le lieu de pratique

Maison des arts
25 rue de l'humanité, 69500 Bron
Tous les lundis de 19h à 20h

Inscription et début des séances

Au fil de l'eau à partir du lundi 16 septembre 2019

Tarif annuel

Formule	Prix
1h00	130€

Vos contacts

Elisabeth CLOIX : 06.42.77.22.40
ecloix@gmail.com

Trampoline

Pour tous les âges et tous les niveaux de pratique

Trampoline de loisir et de compétition

1 à 3 entraînements par semaine selon niveau

Trampoline loisir : à partir de 6 ans par groupe d'âge et de niveau

Trampoline compétition : dès 7 ans

Le lieu d'entraînement

Gymnase spécialisé Jean Moulin
20 rue Youri Gagarine
69500 Bron



Le gymnase est équipé de deux trampolines de compétition ainsi que de tous les équipements de sécurité associés. Une fosse de réception est également disponible.

Inscriptions et tarifs

Inscriptions dès le lundi 2 septembre 2019 de 17h à 19h

Formule	Prix
Loisir	145€ - 165€
Compétition	255€ - 340€

Vos contacts

Léo LENZI : 06.45.84.65.84
albrongymtrampo@free.fr

Page 3/12

Gymnastique Rythmique et Sportive

Pour tous les âges et tous les niveaux de pratique

GRS loisir : initiation à partir de 5 ans

GRS compétition : dès 8 ans dans la fédération UFOLEP

Le lieu d'entraînement



Halle des sports Marcel Sultana
59 avenue François Mitterrand
69500 Bron



Inscriptions et tarifs

Lundi 2 septembre, mercredi 4 septembre, lundi 9 septembre 2019
de 18h à 19h30 à la Halle des sports.

Formule	Prix
1 entraînement de 1h30 par semaine	150€
1 entraînement de 2h par semaine	200€
Autres tarifs pour plus de 2h par semaine	

Votre contact

Béatrice CHABERT : 06.62.45.00.47
albrongrs@gmail.com

Musique

Solfège, guitare, orgue, accordéon et piano

Enfants et adultes



Lieu des cours

Espace Vivaldi
Place Gaillard Romanet
Près du centre nautique de Bron

Tous les mardis de 16h30 à 21h30.

Reprise des cours

Reprise des cours le mardi 17 septembre 2019.



Inscriptions et tarifs

Le mardi 10 septembre 2019 de 17h à 20h.

Toute l'année dans la limite des places disponibles.

Formule	Prix
1 heure par semaine	125€ / trimestre

Vos contacts

Florence THOMAS : florence.coiffure143@gmail.com

Isabelle GAGNEPAIN : 06.80.44.09.12

musicabelle@orange.fr



Cyclotourisme

Vous aimez le vélo ? Venez rouler avec nous !

*Sorties découvertes, familiales
Possibilité de participer aux rallyes*



Réunions

Une réunion a lieu chaque premier vendredi du mois à 20h30

*Halle des sports Marcel Sultana
59 avenue François Mitterrand
69500 Bron*

Inscriptions et tarif annuel

*Inscriptions ouvertes toute l'année
Licence avec assurance : 60€
Assurance complémentaire facultative*

Vos contacts

Philippe VIGNOLI : 06.62.36.62.15
vignoli.philippe@orange.fr
bron-cyclo@laposte.net



Gym d'entretien adulte

Gardez la forme avec la gym d'entretien

*Des mouvements adaptés et variés pour tous les niveaux.
Une très bonne ambiance musicale dans la bonne humeur.*

Les lieux d'entraînement

Lundi : 17h30 à 18h45 et 18h45 à 20h

*Gymnase Tola Vologe
67 rue Christian Lacouture
69500 Bron*

Jeudi : 19h30 à 20h45

*11 rue du 11 novembre 1918
Gymnase Alsace Lorraine
69500 Bron*



Inscriptions et tarifs

A partir du lundi 2 septembre et jeudi 5 septembre 2019

Formule	Prix
1 cours par semaine	112€
2 cours par semaine	162€

Vos contacts

Hubert PALANCHON : 04.78.41.08.35
h.palanchon@orange.fr
Gérard NALLET : 04.78.41.09.41
nalletig@gmail.com

Yoga

Détendez-vous avec nos cours de yoga...

Le lieu d'entraînement

Gymnase Alsace Lorraine
69500 Bron

Mercredi : 19h15 – 20h30

Vendredi : 18h30 – 19h45



Inscription et tarifs

Inscription et début des entraînements à partir du mercredi 11 septembre 2019

Formule	Prix
1 cours par semaine	130€
2 cours par semaine	160€

Vos contacts

Simone DUTEL : 04.72.37.16.92

Patrick MICHALLAT : pmichallat@orange.fr



Pilates - Stretching

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps.

Le lieu d'entraînement

Gymnase Tola Vologe
67 rue Christian Lacouture
69500 Bron

Lundi soir : 20h15 à 21h15



Inscriptions et tarif

Inscription et début des entraînements à partir du lundi 2 septembre 2019

Pour la saison : 1 cours par semaine 112€

Votre contact

Laetitia PILLON-VECCHIO

l.pillon-vecchio@live.fr

