

# Contact

## Amicale Laïque de Bron

Club multisport

Association créée en 1906

Composée de 580 licenciés

Siège : Maison des sociétés – Boîte 22

E-mail : [secretariatlb@free.fr](mailto:secretariatlb@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 2020 – 2021

## 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 permanent.

## Inscriptions et tarifs

Inscriptions au gymnase le lundi 31 août 2020 de 17h à 19h

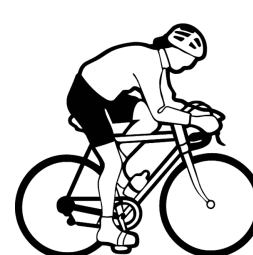
Formule	Prix
Bébés gym 1h par semaine	115€
1 entraînement de 2h par semaine	165€
Autres tarifs pour 2 à 3 cours par semaine	

## Vos contacts

Pascale LECUYER : 06.89.15.55.57

Simone DUTEL : 04.72.37.16.92

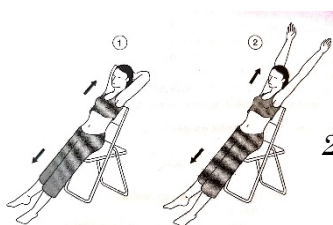
albrongymtrampo@free.fr



# 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 18h à 20h

## Inscription et début des séances

A partir du lundi 14 septembre 2020

Possibilité de s'inscrire en cours d'année.

## Tarif annuel

Formule	Prix
1h00	130€



## Votre contact

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 31 août 2020 de 17h à 19h

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

## Votre contact

Léo LENZI : 06.45.84.65.84  
albrongymtrampo@free.fr

# 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

mardi 1 septembre, jeudi 3 septembre, mercredi 9 septembre 2020, 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](mailto: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 16h à 21h30.

## Inscriptions et tarifs

Le mardi 8 septembre 2020 de 17h à 20h.  
Toute l'année dans la limite des places disponibles



## Reprise des cours

Le mardi 15 septembre 2020

Formule	Prix
1 heure par semaine	125€ / trimestre

## Vos contacts

Florence THOMAS : [florence.coiffure143@gmail.com](mailto:florence.coiffure143@gmail.com)

Isabelle GAGNEPAIN : 06.80.44.09.12

[musicabelle@orange.fr](mailto: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

## Votre contact

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 TolaVologe  
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 7 septembre et jeudi 10 septembre 2020*

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

## Vos contacts

Hubert PALANCHON : 04.78.41.08.35

[h.palanchon@orange.fr](mailto:h.palanchon@orange.fr)

Gérard NALLET : 04.78.41.09.41

[nalletjg@gmail.com](mailto:nalletjg@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 9 septembre et du vendredi 11 septembre 2020.

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

## Votre contact

Simone DUTEL : 04.72.37.16.92



# 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 TolaVologe  
67 rue Christian Lacouture  
69500 Bron

Le lundi : 20h05 à 21h05



## Inscriptions et tarif

Inscription et début des entraînements à partir du lundi 7 septembre 2020.

Pour la saison : 1 cours par semaine 112€

## Vos contacts

Hubert PALANCHON : 04 78 41 08 35

h.palanchon@orange.fr

Gérard NALLET 04 78 41 09 41

nalletjg@gmail.com

